

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO/ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE:
APOIO SOCIAL E ESTRATÉGIAS DE COPING COMO VARIÁVEIS
MEDIADORAS**

Andreia Filipa Alves Garrett

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
SECÇÃO DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
(Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2009/2010

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO/ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE:
APOIO SOCIAL E ESTRATÉGIAS DE COPING COMO VARIÁVEIS
MEDIADORAS**

Andreia Filipa Alves Garrett

Dissertação orientada pela Professora Doutora Helena Águeda Marujo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
SECÇÃO DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
(Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)

2009/2010

“É sabido que a religião está ligada à saúde física e mental, quando os Psicólogos se aproximam desta relação, percebem o porquê.”

(Hill & Pargament, 2008)

Agradecimentos

À minha orientadora desta dissertação Professora Doutora Helena Águeda Marujo por aceitar orientar a minha proposta de tema, por me ter apoiado com a sua sabedoria, competência, disponibilidade e sempre com um sorriso de energia positiva em cada momento de reunião.

Aos colaboradores que aceitaram participar neste estudo relatando com seriedade e rigor as suas crenças religiosas e expondo problemas de saúde que têm ou tiveram perante mim. Sem os quais este trabalho não teria sido viável.

Aos meus pais e irmão por estarem sempre dentro do músculo do lado esquerdo do meu peito que me faz viver, pelo apoio e carinho, e também por adensarem em mim o desejo de conquistar cada vez mais e ser cada vez melhor.

Ao Ricardo por ter estado comigo sempre a partilhar cada momento e ser muitas vezes o dínamo nas horas inversas ao dia, pela cumplicidade de cada olhar, por me fazer sorrir quando o chão parecia teimar em fugir, por completar o “nós” que preenche e ajuda.

Às minhas amigas de faculdade Cristina Dias e Patrícia Gamboa pela presença constante, e por permitirem que após o meu percurso académico leve um pouco de vós dentro de mim.

A todos aqueles que de uma forma ou de outra ajudaram (em especial: Inês Santos, Isadora Rocha, Arlindo e Cláudia Dias, Lurdes e Jorge Ferreira).

A todos e a cada um o meu especial agradecimento!

Andreia Garrett

Resumo

Este trabalho tem como principal objectivo apurar a influência da religião/espiritualidade na saúde das pessoas que têm um maior envolvimento religioso, bem como perceber qual o papel das variáveis "apoio social" e "estratégias de coping" perante as experiências de doença física ou mental. Adicionalmente, pretende-se verificar a importância dada às crenças religiosas, num contexto clínico, do ponto de vista dos entrevistados que, sendo crentes e praticantes de uma religião, passaram ou estão a passar por uma doença com cronicidade ou gravidade. Com este propósito foi utilizada uma metodologia qualitativa, dada a subjectividade do tema, e realizadas entrevistas semi-estruturadas a indivíduos de diferentes religiões, designadamente 2 Católicos, 2 Evangélicos, 2 Testemunhas de Jeová e 2 Muçulmanos, perfazendo um total de 8 entrevistas. Os resultados obtidos evidenciaram uma influência positiva directa da Religião/Espiritualidade na saúde, dado que as crenças religiosas podem evocar emoções positivas e promovem uma visão do mundo que fornece sentido positivo e significado às experiências de doença. Verificou-se igualmente uma influência mediada através das variáveis "apoio social" e "estratégias de coping". Também foi possível concluir sobre a necessidade que os inquiridos demonstraram relativamente ao facto das suas crenças religiosas serem integradas no processo clínico tendo em conta o todo que os constitui, não só por serem uma importante força de actuação e potencial eficácia no processo terapêutico, mas também porque essa integração traduz num dever ético dos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Religião/Espiritualidade, Saúde, Apoio Social, Coping, Psicoterapia.

Abstract

This work has as main objective to establish the influence of religion/spirituality on the health of people who have a religious involvement or practice. Besides, it aims to understand the importance and consequent impact of key variables such as "social support" and "coping strategies" occurring before one experience physical or mental illness. Additionally, I intend to demonstrate the relevance given to religious beliefs within a clinical context by sharing the views of a defined sample based on believers and practitioners of a religion who have been or are still going through a chronic and severity illness. For this purpose, and considering the topic's subjectivity, I have used a qualitative methodology and conducted a total of eight semi-structured interviews of various individuals of different genders and from different religions, including two for each one of the selected sample - Catholic, Evangelical, Jehovah's Witnesses and Muslims. The overall results showed a direct positive influence of religion/spirituality on health based on the fact that religious beliefs can evoke beneficial emotions and contribute to an optimistic view of the world while providing affirmative direction and meaning to the experience of illness. I could also find a prompt connection mediated through the variable "social support" and "coping strategies". Finally, I was also able to conclude on the necessity that respondents confirmed their religious beliefs are reflected in the clinical process taking into account a two-way approach, this meaning, not only by accepting religion as an important element for action and potential efficacy in the therapeutic treatment, but also impacting in the ethical duty of health professionals.

Keywords: Religion/spirituality, Health, Social Support, Coping, Psychotherapy.

Índice

1. Introdução	1
2. Enquadramento teórico	3
2.1. Religião e Espiritualidade – Conceptualização	3
2.2. Relação entre a Religião/Espiritualidade e a Psicologia	6
2.3. Psicologia Positiva	7
2.3.1. A dimensão Religião/Espiritualidade na Psicologia Positiva	8
2.4. Relação entre Religião/Espiritualidade e Saúde	9
2.5. Apoio social	12
2.5.1. Apoio Social, Religião/Espiritualidade e saúde	12
2.6. Teoria de Coping	14
2.6.1. Fases de avaliação do stress	14
2.6.2. Estratégias e estilos de coping	15
2.6.3. Coping Religioso	15
2.6.4. Estilos de coping religioso	17
2.6.5. Estratégias de Coping religiosas: positivas e negativas	17
2.7 Relação terapêutica	18
2.7.1. Crenças religiosas em Psicoterapia.....	20
2.7.2. Psicoterapia e Coping Religioso	20
3. Apresentação do estudo	21
4. Metodologia	22
4.1. Escolhas metodológicas	22
4.2. Escolha dos participantes	24
4.2.1. Caracterização dos participantes	25
4.3. Procedimentos para a recolha de dados	25
5. Apresentação dos resultados	26
6. Análise e discussão dos resultados	28
7. Considerações finais/limitações do estudo	50
8. Referências bibliográficas	52
9. Anexos	

Índice de Quadros

Quadro 1 – Dados demográficos de acordo com as religiões estudadas.

Quadro 2 – Conceptualização dos conceitos Religião e Espiritualidade.

Quadro 3 – Apresentação do problema de saúde físico e mental.

Quadro 4 – Análise do envolvimento religioso face a problemas de saúde.

Quadro 5 – Análise do estilo de coping religioso utilizado.

Índice de Figuras

Figura 1 – Enquadramento dos principais conceitos emergentes na discussão dos resultados.

Figura 2 – Esquema da influência da religião/espiritualidade na saúde e das variáveis mediadoras: Apoio Social e Coping.

1. Introdução

A religião/espiritualidade¹ tem sido uma das grandes forças, quer para o bem quer para o mal, na história do mundo. É indubitável que constitui *per si* uma dimensão importante da vida humana, o que a torna um objecto legítimo para o estudo científico (Pargament & Mahoney, 2002). A investigação dos seus efeitos e da sua influência, no que concerne à saúde das pessoas, contudo, tem sido negligenciada dentro da Psicologia (Paloutzian & Park, 2005).

A Psicologia positiva veio trazer a palco algumas destas questões, chamando a atenção para a relação entre as crenças religiosas e os estados emocionais de bem-estar psicológicos positivos, o que por sua vez conduz a uma melhoria de problemas de saúde (Joseph, Linley & Maltby, 2006). Assim sendo, um importante desenvolvimento no estudo científico da religião dentro da Psicologia, nas últimas décadas, tem sido o aumento do número de estudos que documentam relações positivas entre o envolvimento religioso e resultados na saúde física e mental (Crossley & Salter, 2005). De salientar que quando se fala em saúde contempla-se os seus dois níveis, mental e físico, pois no que concerne à religião, os seus resultados estão interligados. Evidências empíricas sugerem que benefícios na saúde física referentes à religião estão normalmente mediados por ganhos na saúde mental, tais como melhores relações sociais, aquisição de estratégias de coping, bem como comportamentos de saúde mais adequados (George, Ellison & Larson, 2002; Paloutzian & Park, 2005; Pargament & Mahoney, 2002).

Não obstante a diversos avanços no campo da associação entre a psicologia e a religião, tais avanços, na prática clínica, continuam a ser insuficientes. As crenças religiosas que frequentemente emergem nos clientes continuam a ser tratadas de forma pouca atenta, tendo estas marginal ou pouca importância terapêutica. Verifica-se que a maioria dos Psicoterapeutas ignora as crenças religiosas dos clientes ou explora as mesmas de forma apenas superficial, concentrando-se sobre as questões tradicionalmente aceites como importantes no âmbito de um processo psicoterapêutico (Waldfoegel, Wolpe & Shmuelly, 1998).

Como é possível que a ciência psicológica tenha descurado o estudo dos efeitos da religiosidade na saúde, se se documentam efeitos benéficos e positivos? Efectivamente a literatura aponta para tal, no entanto, é preciso ter em conta que a ciência começa pela definição (Miller, 1998) e quando se considera o papel da religião na saúde física e mental, os

¹ Ao longo do presente trabalho serão utilizados de forma sinónima os conceitos de religião, religiosidade, espiritualidade e religião/espiritualidade (R/E).

investigadores têm que ter algum cuidado na conceptualização dada a natureza multifacetada da religião (Seybold & Hill, 2001) o que transforma o campo da religiosidade em algo bastante minucioso pela dificuldade de operacionalizar e mensurar.

Apesar da dificuldade inerente a este tema, devido à sua subjectividade, a religiosidade tem revelado potencial como uma variável capaz de contribuir para a promoção e a manutenção do bem-estar na saúde, seja pela rede de apoio social e/ou pelas estratégias de coping que ela oferece (Ellison, 1991).

Este estudo pretende investigar precisamente a influência da religião/espiritualidade na saúde e a contribuição de variáveis mediadores, como o apoio social e as estratégias de coping, para esta relação. Sendo que a origem deste trabalho remete para a experiência de estágio académico em Psicologia Clínica da investigadora na Junta de Freguesia do Forte da Casa. Vários clientes apresentaram fortes crenças religiosas que se mostraram determinantes e uma força paralela à terapia. A pertinência nesta temática está intimamente ligada à inexistência de investigações a nível nacional e também pela constatação do poder que a variável religião tem sobre o campo da saúde. Para investigar esta relação e as variáveis que a influenciam, foi realizado um estudo qualitativo com base em entrevistas semi-estruturadas a indivíduos com problemas de saúde e de diferentes religiões, designadamente 2 Católicos, 2 Evangélicos, 2 Testemunhas de Jeová e 2 Muçulmanos, perfazendo o total de 8 entrevistas. Estas religiões foram escolhidas devido ao actual panorama estatístico religioso em Portugal². Este trabalho inicia-se com uma revisão de literatura sobre os conceitos de religião/espiritualidade, a sua relação com a psicologia e o papel activo da psicologia positiva no consórcio entre estes temas no seio da psicologia. Seguidamente procura-se analisar a relação entre a religião/espiritualidade e o campo da saúde. Sucede-se o estudo de variáveis mediadoras nesta relação, o apoio social e o coping religioso. Posteriormente, pode ler-se a apresentação do presente estudo, clarificando os objectivos e a sua pertinência, o problema e as hipóteses. O capítulo seguinte corresponde à metodologia, pretendendo salientar-se o tipo de investigação, a amostra, os instrumentos e o procedimento, e ainda a explicação da recolha dos dados. Os dois últimos capítulos incidirão sobre análise e discussão dos resultados, bem como as considerações finais e as limitações do estudo.

² Consultar o Anexo 1

2. Enquadramento teórico

2.1. Religião e Espiritualidade – Conceptualização

Quando surgiu a Psicologia da Religião, na década de 1880, associada a nomes como Starbuck, Wundt, James, Leuba, Freud, Jung e outros, era um campo de estudos suspeito (Miller & Thoresen, 2003). Não havia um consenso e o objectivo de se estudar a religiosidade por parte da psicologia, só seria elucidado por volta de 1960 quando se foca o tema da “psicologia e religião” (Belzen, 2005; Parsons & Jonte-Pace, 2001). Com o decorrer do tempo começaram a surgir cada vez mais investigadores interessados nesta relação, e posteriormente o aparecimento da Psicologia Positiva veio facilitar o foco de estudo da Psicologia pela Religião (Joseph, Linley & Maltby, 2006).

A distinção entre religião e espiritualidade encontra-se em diversas discussões académicas que tentam definir o seu objecto de estudo como exigência teórica e metodológica, e não é raro encontrar nessa troca de ideias, definições que estabelecem relações de similaridade, complementaridade, sobreposição e oposição entre estes dois conceitos. Investigadores, teólogos e filósofos procuram em diversos contextos linguísticos e culturais enfatizar o que há de particular em cada elemento desta distinção que possa agregar a multiplicidade do fenómeno religioso e/ou espiritual (Zinnbauer & Pargament, 2005). Urge encontrar consenso, mas a conclusão ainda se encontra distante de chegar a um ponto de acordo. A emergência desta distinção é o resultado, ainda em curso, do conhecimento do campo religioso e espiritual, a partir da psicologia e das demais ciências humanas. O saber científico exige a marcação dos limites do seu campo de investigação, porém a fluidez e a permeabilidade da manifestação do fenómeno fazem com que este campo seja um processo contínuo de redefinição das suas fronteiras. Tanto a religião quanto a espiritualidade focam o sagrado, ainda que por vezes lhe inculcam significados e meios de acesso diferentes (Zinnbauer & Pargament, 2005).

A psicologia da religião está actualmente no meio do fluxo sobre o significado dos seus principais conceitos. Diversos estudos já haviam documentado a diversidade de definições de religiosidade e espiritualidade entre investigadores (Zinnbauer & Pargament, 2002). Desde os primeiros estudos de Coe (1900) e Clark (1958), e através de estudos mais recentes realizados por McReady Greeley (1976) e Scott (1997), os termos têm sido associados a várias crenças, comportamentos, sentimentos, atributos, relacionamentos e experiências. Da mesma forma, a análise de conteúdo de Zinnbauer e colegas (1997), bem

como os estudos de Pargament, Sullivan, Balzer, Haitsma Van, e Raymark (1995), sugerem que os indivíduos têm ideias claras sobre o significado desses termos e são capazes de descrever as suas crenças de forma fiável (Zinnbauer e Pargament, 2002)

No que concerne à religião, segundo Gordon Allport, esta pode ser intrínseca ou extrínseca. Quando falamos na religiosidade intrínseca, significa que as pessoas têm na religião o seu bem maior, de modo que outras necessidades são vistas como de menor importância, e, na medida do possível, são colocadas em harmonia com a sua orientação e crença religiosa. Na religiosidade extrínseca, a religião é um meio utilizado para obter outros fins ou interesses, para proporcionar segurança e consolo, sociabilidade e distração, status e auto-absolvição. Nesse caso, a crença é uma forma de apoio ou obtenção de necessidades mais primárias. A orientação intrínseca está habitualmente associada a personalidade e estado mental saudáveis (Koenig, McCullough, Larson, 2001).

Koenig e colaboradores (2001), definem a religião como um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos destinado a facilitar a proximidade com o sagrado, e a promover um entendimento e relações entre os membros de uma comunidade. A espiritualidade é definida como uma procura pessoal de compreensão das respostas às questões fundamentais da vida, do significado e das relações com o sagrado, procura essa que pode ou não nascer ou focar-se nos rituais religiosos e na formação da comunidade religiosa. O sagrado está presente na religião e na espiritualidade, mas enquanto a religião é um sistema formal focado na comunidade e orientado para o comportamento e para as práticas de rituais, a espiritualidade é menos formal e sistemática, focada no indivíduo e orientada pela emoção.

De acordo com Pargament (1997), a religião é a procura de significado por caminhos relacionados com sagrado, abrangendo tanto o individual como o institucional, enquanto que a espiritualidade é a procura individual pelo próprio sagrado. Este autor considera a religião um construto amplo, que acolhe a procura por vários objectos de significado, e a espiritualidade enfatiza a procura de um objecto particular de significado individual.

Belzen (2005) discute o conceito de religiosidade e defende que a vida espiritual não é necessariamente alcançada por uma busca voluntária, mas também por motivações inconscientes, regrada por tradições e por religiões locais. A espiritualidade não seria o núcleo da religião ou da religiosidade, mas uma categoria que se sobrepõe parcialmente a elas.

Maslow foi outro psicólogo que se interessou pelo estudo da espiritualidade. Sendo que não estava interessado nas formas mais religiosas e tradicionais de espiritualidade, mas sim em valores genuinamente espirituais (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf & Saunders, 1988). Dizia que o ser humano tem uma necessidade cognitiva de compreender, e por isso precisa de

uma estrutura de valores, uma filosofia de vida, uma religião ou um substituto da religião para pautar a sua vida (Elkins et al., 1988). Outros psicólogos eminentes como Frankl, Allport, Rogers e Freud também se voltaram mais para a espiritualidade enquanto experiência individual do que para a religiosidade enquanto fenómeno institucionalizado e colectivo. Actualmente, as pesquisas interessam-se pelos limites conceptuais dos termos e pelas suas implicações para a mensuração em variados contextos. Surgem ainda algumas discussões acerca da sobreposição dos termos espiritualidade e religiosidade, e de algumas polaridades que são feitas ao separá-los (Elkins et al., 1988).

Existem, então, muitos estudos que relacionam a espiritualidade com a religiosidade, seja separando os conceitos, seja unindo ambos como dois termos que se referem a um só construto. Nesse sentido, observa-se que a espiritualidade e a religiosidade possuem uma sobreposição inevitável, pois ambas se referem a experiências, sentimentos e inclinações muito próximos, e podem ser cultivadas, tanto de forma individual, como colectiva, nas instituições religiosas ou fora delas (Elkins et al., 1988). A frequência da participação em cultos, a repetição de rituais e a crença são geralmente associadas à religiosidade. Já o cultivo do espiritual, valores, transcendência e fé, são considerados parte do fenómeno da espiritualidade que é encontrado em todas as culturas e todas as idades (Elkins et al., 1988). Nessa visão, a espiritualidade seria um conceito mais amplo, e a religiosidade um termo mais relativo a religiões específicas. Algumas polaridades são encontradas nos estudos, como por exemplo, espiritualidade referindo-se a um aspecto mais individual e religiosidade ao contexto social (Mattis & Jagers, 2001). Lukoff (1992) também separa os termos dessa forma, afirmando que a religiosidade é uma adesão a crenças e práticas de uma religião, igreja ou instituição, e a espiritualidade é uma relação pessoal com algo considerado como superior, divino, sagrado. Contudo, será que é possível ser-se espiritual sem se estar ligado a nenhuma religião? De acordo com Elkins e colaboradores (1988) a resposta a esta pergunta é positiva. Como afirma Fuller (2001) as pessoas que assim se descrevem não frequentam templos, não possuem uma ligação religiosa, mas seguem algumas práticas espirituais e cultivam certos valores de forma privada. No entanto, instala-se a dúvida no que concerne à origem dessas práticas espirituais e se elas têm origem em alguma religião. Com efeito, ainda que as pessoas cultivem práticas espirituais, sem vínculo a uma religião específica, podem trazer consigo práticas de uma religiosidade incorporada (Fuller, 2001). Em oposição à perspectiva de separação destes conceitos existem autores que afirmam que espiritualidade e a religião são constructos relacionados. E o principal denominador comum é o sagrado que representa o ponto de união para a religião e espiritualidade (Hill & Pargament, 2008). No seguimento

desta ideia, existem diversos estudos que associam os dois termos num único conceito referindo-se a uma dimensão global de religiosidade/espiritualidade, tendo esta junção um importante poder na forma como se enfrentam situações adversas (Pargament & Mahoney, 2002; Park, 2005).

A religião/espiritualidade tem sido uma parte da experiência humana transversal à sua história, e ambos possuem uma longa tradição de estudos científicos, porém, inicialmente, a ligação destes termos com a Psicologia não ocorreu de um modo parcimonioso.

2.2. Relação entre a Religião/espiritualidade e a Psicologia

As primeiras investigações destes temas no campo da psicologia foram realizadas por autores como William James (1902/1961), Starbuck Edwin (1899), G. Stanley Hall (1904, 1917), e George Coe (1900) (Hill, Pargament, Hood, McCullough, Swyers, Larson, & Zinnbauer, 2000). Apesar da estagnação que se verificou na investigação nos meados do século 20, no início do século 21 houve um aumento da atenção relativamente ao tema da religião e espiritualidade entre os psicólogos (Zinnbauer & Pargament, 2005).

Ao incorporar a religião como seu objecto de estudo, a psicologia começa a colocá-la dentro da sua estrutura epistemológica como nas demais ciências, ou seja, como objecto. Assim sendo, e após as concepções de religião/espiritualidade estarem definidas já se esboça um objecto passível de ser estudado. Porém, este objecto ultrapassa as barreiras impostas quando a sua inerente complexidade não permite realizar a tarefa de explicá-lo de uma forma metodológica. Uma vez que há a necessidade de se definir a religião e/ou a espiritualidade, deve-se considerar o seu lugar ou espaço, que pode estar no indivíduo – na sua experiência pessoal com o divino – ou fora dele – no contexto social que o engloba ou, como já referido, na junção de ambos (Spilka, Hood, Hunsberger, & Gorsuch, 2003). A complexidade da religião está no facto de que as palavras são símbolos que situam muitas coisas sob um título ou rótulo, e o termo religião é um excelente exemplo dessa tendência. A psicologia trata do homem e das suas relações com o mundo e com os outros homens, e a perspectiva da psicologia da religião pode servir-se do ambiente externo do indivíduo como contexto da expressão religiosa individual. É no meio cultural de uma denominação religiosa que o indivíduo compartilha os seus símbolos religiosos num referencial em comum. Já o ambiente interno do indivíduo mostra a subjectividade da fé religiosa, o plano da experiência onde esses símbolos são utilizados e recriados para finalidades pessoais diversas. Para concretizar a tarefa da pesquisa científica, a Psicologia da Religião, portanto, teve que expandir o conceito

deste objecto, ao mesmo tempo que necessitou de restringir o seu foco não na religião em si, mas em alguma das suas múltiplas expressões que surgem na experiência humana (Spilka et al, 2003).

Não é fácil o consórcio entre a religião e a psicologia. Por um lado, os autores mais ciosos da cientificidade da psicologia recusam-se a permitir o contacto desta com a religião. Por outro lado, os fundamentalistas da religião olham também com suspeição ou mesmo com desdém para a psicologia que pode deturpar e dar uma interpretação 'laica' da religião. Não obstante, cada vez mais, quer cientistas quer teólogos, pensam que há interesse mútuo no contacto entre as duas realidades ou modos de se interpretar o comportamento humano e a vida (Zinnbauer & Pargament, 2005).

Frequentemente, a Psicologia era vista por uma lente que era incapaz de focar a religião no mesmo campo, sendo por vezes vistas como antagónicas, já que a Psicologia enfatiza o seu campo de acção na observação e comportamento capaz de ser medido e operacionalizado, em oposição à religião que se baseia em fé e crenças subjectivas. Porém, as respostas às questões da vida dadas por ambas são similares e com ligação (Hill et al., 2000), sendo que a Psicologia Positiva veio ajudar e iluminar esta conexão, surgindo como um veículo para a reconciliação entre a Psicologia e a Religião (Joseph et al., 2006).

2.3. Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é definida como a ciência que estuda a experiência subjectiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas, e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e desenvolvimento dos factores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Afirmou-se a partir de uma edição especial do periódico “American Psychologist” em 2000, onde ficou claro que se tratava de uma visão mais aberta e apreciativa das potencialidades e virtudes humanas (Neto & Marujo, 2007; Yunes, 2003).

A Psicologia Positiva compartilha um legado bastante rico e vasto com o humanismo, com a psicologia da saúde, construtivismo e estudos espirituais (Mahoney, 2002). Mais recentemente tem ocorrido um afastamento relativamente a estas áreas e uma mudança de visão, o que se revela importante em função das suas implicações para futuras teorias, pesquisas e prática, bem como uma possibilidade de mudança na imagem da psicologia e na sua aplicação quotidiana (Mahoney, 2002). Evidentemente que a ideia não é sair de um pólo negativo da psicologia para outro extremo, totalmente positivo, mas sim de reconhecer que

essas forças existem e podem ser dirigidas da melhor forma. A mensagem do movimento da Psicologia Positiva é lembrar que o campo teórico de investigação está deformado. A psicologia não é somente o estudo do patológico e do negativo, mas igualmente da força e da virtude, do trabalho, educação, insight, amor, crescimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2003; Neto & Marujo, 2007).

Ao concentrar-se na saúde e no bem-estar psicológico, a Psicologia Positiva não pressupõe ausência de sofrimento, mas sim participação activa no mundo, sentido e propósito na vida, conexão com pessoas e objectos além de si mesmo. Não se nega a existência de um lado negativo e sabemos da sua constante presença mas, apesar disso, podemos crescer e potenciar-nos através do lado positivo (Averill, 2002). De acordo com Peterson, Park, e Seligman (2006) as forças e as experiências positivas são um tema central da Psicologia Positiva, sendo que essas forças podem ser definidas como traços positivos reflectidos nos pensamentos, sentimentos e comportamentos, e existem em graus que podem ser mensurados de acordo com diferenças individuais. As emoções positivas criam estilos pessoais de coping face a certas situações que se apresentam na vida, quer a nível físico, social ou intelectual. Essa teoria pretende construir e avançar no conhecimento sobre aspectos virtuosos e positivos como a esperança, criatividade, coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade, que podem actuar como factores protectores e preventivos (Fredrickson, 2001).

2.3.1. A dimensão Religião/espiritualidade na Psicologia Positiva

Na Psicologia Positiva, a dimensão Religião/Espiritualidade aparece citada como uma força pessoal que, juntamente com outros aspectos positivos, conduz à virtude da transcendência (Fredrickson, 2001). Peterson, Park, e Seligman (2006) consideram a espiritualidade uma das mais sofisticadas forças de carácter, juntamente com a capacidade de perdoar e a abertura mental. Segundo Averill (2002), essas características ajudam a definir a dimensão espiritual da experiência humana e também revelam competências para ser criativo e emocional. Além dessa conexão com outras forças, como com os aspectos emocionais e intelectuais, a espiritualidade aparece em estudos associada a comportamentos pró-sociais, como gratidão e empatia (Fredrickson, 2001). A religião foi alvo de críticas na época de Freud, por produzir culpa, repressão da sexualidade, intolerância, anti-intelectualismo e autoritarismo. Mas há uns 20 anos surgiram dados sobre os efeitos psicológicos positivos da fé que geraram uma força oposta (Seligman, 2003). De acordo com Seligman (2003), as pessoas religiosas são menos propensas a usar drogas, a divorciar-se, a cometer crimes e

suicídio, são fisicamente mais saudáveis, vivem mais, resistem mais à depressão, são mais felizes e mais satisfeitas com a vida do que as não religiosas. Este autor, recupera ainda a discussão ocorrida na época do behaviorismo sobre o que explicaria essa associação, e a resposta era o apoio social. Acrescentando também que a essas associações estaria relacionada a esperança no futuro e o significado de vida encontrado nas religiões. A relação entre esperança no futuro e fé religiosa é provavelmente a pedra basilar do motivo pelo qual a fé afasta o desespero e aumenta a felicidade.

Segundo Martinez (2006) a espiritualidade é uma força que permite ao indivíduo estabelecer uma conexão com o universo proporcionando sentido à sua vida. Mais especificamente a Religião/espiritualidade encontra a sua definição na crença e no compromisso com os aspectos do divino, sagrado, universal e na convicção da existência de uma dimensão não material na vida.

Outra abordagem da espiritualidade dentro da Psicologia Positiva é a de Snyder e Lopez (2007). Segundo estes autores, a maioria das pessoas passa pela vida de forma não-consciente, alheia às experiências, emoções e significados e sugerem a necessidade de uma psicologia virada para um viver mais profundo com aplicações universais, que permita desfrutar da plenitude do significado que pode advir da participação na vida quotidiana. A espiritualidade, nesse sentido, aparece como uma atenção ao sagrado da vida e como um estado da mente que é de acesso universal. Para estes autores, há um consenso entre os investigadores de que a espiritualidade é um estado positivo da mente experimentado pela maioria das pessoas.

Importa então perceber e estudar se existe influência da Religião/Espiritualidade na saúde para que se possa aproveitar e potenciar os efeitos positivos desta relação.

2.4. Relação entre Religião/Espiritualidade e Saúde

Durante o século XX, cientistas e intelectuais de grande influência no meio académico, principalmente na área de saúde mental, atribuíram à religiosidade um efeito negativo para o funcionamento psicológico. Partindo basicamente de teorias e opiniões pessoais, sem base em investigações epidemiológicas sistematizadas, contribuíram para a disseminação da ideia de que a religiosidade teria um impacto negativo sobre a saúde mental (George, Ellison & Larson, 2002). Mesmo no final dos anos 1980, o psicólogo Albert Ellis, fundador da Terapia Racional Emotiva, que teve uma grande influência sobre a Terapia Cognitiva, apontava a religiosidade como equivalente ao pensamento irracional e ao distúrbio

emocional. Defendia que a solução adequada para problemas emocionais era tornar-se não religioso, pois quanto menos religiosas as pessoas fossem, mais emocionalmente saudáveis elas seriam. No entanto, essas afirmações relativamente à religião/espiritualidade em saúde mental não eram baseadas em estudos bem controlados, mas meramente em experiência clínica e opinião pessoal (Paloutzian & Park, 2005)

Alguns autores defendem que a existência de um afastamento religioso entre profissionais de saúde mental e os seus pacientes pode ter contribuído para essa atitude negativa em relação à religiosidade. Psiquiatras e psicólogos tendem a ser menos religiosos que a população em geral (Paloutzian & Park, 2005). Além disso, profissionais de saúde não têm, na sua maioria, uma formação adequada para lidar com questões religiosas na prática clínica. Por esse motivo, têm maiores dificuldades em entender pacientes com comportamentos e crenças religiosas (Whitwell & Barker, 1980).

Actualmente, as investigações sobre a relação entre religião e saúde procuram testar e avaliar como determinadas crenças e comportamentos religiosos, designadamente a frequência do envolvimento religioso (ir à igreja, rezar, etc.) se relacionam ou interferem na saúde, assim como em outros aspectos da vida do indivíduo. Do ponto de vista clínico e epidemiológico, importa avaliar o impacto que a religião e espiritualidade possam ter sobre a saúde física e mental de uma pessoa ou uma comunidade (George, Ellison & Larson, 2002).

Os resultados da saúde mental e física, no que concerne à religião, estão interligados. Evidências empíricas sugerem que benefícios na saúde física referentes à religião estão normalmente mediados por ganhos na saúde mental, tais como melhores relações sociais, aquisição de estratégias de coping, bem como comportamentos de saúde mais adequados (George, Ellison & Larson, 2002; Paloutzian & Park, 2005; Pargament & Mahoney, 2002). O estado da saúde física, por sua vez, influencia esforços para manter uma boa saúde mental. Os limites entre elas podem, por vezes, ser ambíguos, já que, por exemplo, algumas formas de dor crónica são difíceis de ser caracterizadas unicamente como mentais ou unicamente como físicas (George, Ellison & Larson, 2002).

A influência da religião e religiosidade sobre a saúde e, em especial, a saúde mental, é um fenómeno resultante de vários factores. Entre os possíveis modos pelos quais o envolvimento religioso poderia influenciar a saúde, estão factores como o estilo de vida, suporte social, um sistema de crenças, práticas religiosas, formas de expressar stress, direcção e orientação espiritual (Koenig et al., 2001).

Segundo, Diener, Suh, Lucas e Smith (1999) a avaliação da qualidade de saúde não tem que ver somente com o bem-estar objectivo, ou seja, as condições de vida da pessoa, mas

também com o bem-estar subjectivo, isto é, a percepção que as pessoas têm dos diversos domínios da sua vida. O bem-estar subjectivo, manifesta-se através da satisfação com a vida e de respostas emocionais, encontrando-se ligado aos motivos pelos quais as experiências pessoais se dão de forma positiva. Tanto as crenças religiosas como o envolvimento religioso influenciam positivamente o bem-estar subjectivo das pessoas (Diener et al., 1999).

A ampla maioria dos estudos de boa qualidade realizados até ao momento, aponta que maiores níveis de envolvimento religioso estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, felicidade, afecto positivo e moral elevado, melhor saúde física e mental. O nível de envolvimento religioso tende a estar inversamente relacionado à depressão, pensamentos e comportamentos suicidas, uso e abuso de álcool e outras drogas. Habitualmente, o impacto positivo do envolvimento religioso na saúde mental é mais intenso entre pessoas sob stress ou em situações de fragilidade, como idosos, pessoas com deficiências e doenças clínicas (Koenig et al., 2001).

Somente nas últimas duas décadas, pesquisas científicas rigorosas têm sido realizadas e publicadas num elevado número de revistas médicas e psicológicas. Tais pesquisas têm conduzido a uma série de estudos voltados para a investigação da relação entre envolvimento religioso e saúde no adulto, vivendo em comunidade ou hospitalizado por doenças (Paloutzian & Park, 2005). Desde então, a maioria dos estudos bem conduzidos têm apresentado uma associação positiva entre saúde e envolvimento religioso. Há uma tendência favorecendo a reaproximação de religião e psicologia ajudando os profissionais de saúde mental a desenvolverem competências para a compreensão de factores religiosos que influenciam a saúde física e psicológica (McCullough & Larson, 1999).

A religião foi denominada o factor esquecido na saúde física e mental. Entretanto, nas últimas décadas, este panorama tem-se modificado em função de evidências: actualmente existem centenas de artigos científicos mostrando uma associação positiva entre espiritualidade/religião e saúde, que é estatisticamente válida e possivelmente causal (Levin, 1996). No entanto, a religião também pode ter consequências adversas à saúde. Alguns exemplos registados são a suspensão do cuidado médico pelo refúgio espiritual, o adiamento da procura por tratamento clínico em prol da urgência por práticas de cura religiosas, a recusa de transfusão de sangue, o receio pela vacinação, o desprezo à atenção em saúde mental, a instigação de sentimentos e atitudes como culpa e preconceito, entre outros factores negativos (Koenig et al., 2001).

Actualmente, as áreas desta relação que necessitam de maiores investigações são a compreensão dos factores mediadores dessa associação, designadamente o apoio social, o

coping religioso e a aplicação desse conhecimento na prática clínica. Importa, então analisar a função do apoio social nesta relação entre religião/espiritualidade e saúde.

2.5. Apoio social

A ideia de que as relações sociais desempenham um papel importante na saúde está bem estabelecida (House, Landis & Umberson, 1988). O apoio social surge como um constructo multidimensional que se define como o conforto, assistência e/ou informação que recebemos através de contactos sociais formais ou informais (Gottlieb, 1985).

Existem provas consideráveis para determinar que os aspectos qualitativos das redes sociais de um indivíduo (e.g. o grau de confiança depositado nas relações para fornecer suporte social) e os aspectos estruturais das mesmas (e.g. a dimensão) podem influenciar o bem-estar (Cohen & Wills, 1985). As características qualitativas das redes sociais geralmente influenciam o bem-estar psicológico, ao funcionarem como escape para o stress do quotidiano. Os resultados de algumas investigações comprovam a ideia de que indivíduos que afirmam ter membros na sua rede social, fornecedores de apoio emocional ou recursos instrumentais e informativos, disponíveis quando necessários, apresentam menores sintomas de depressão e stress, como resultado de acontecimentos negativos, do que aqueles que não têm esta confiança na sua rede social (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1995). Por outro lado, características estruturais, como uma rede social ampla, geralmente produzem efeitos positivos no bem-estar psicológico e físico (Cohen & Wills, 1985). Deste modo, partindo do pressuposto de que é benéfico possuir uma rede social extensa e de suporte, podemos inferir que alguns atributos pessoais são propícios ao desenvolvimento destas redes, que por sua vez, vão promover melhores níveis de saúde (House et al., 1988).

O apoio social pode ser medido ao nível da interacção social/ participação, a partir do envolvimento das pessoas com os grupos comunitários, instituições, associações, etc., e das relações íntimas e pessoais, através dos laços afectivos e emocionais com que são estabelecidos e evidenciados (Gottlieb, 1985).

2.5.1. Apoio Social, Religião/Espiritualidade e Saúde

O apoio social foi tido em conta como um possível factor influente e mediador dos efeitos do envolvimento religioso na saúde. Assim, uma das consequências do envolvimento religioso pode ser a oportunidade para o desenvolvimento social, criando laços com pessoas que compartilham uma visão do mundo semelhante e que estão mais disponíveis do que

peessoas não-religiosas (Koenig & Larson, 2001). Deste modo, níveis mais elevados de apoio social podem promover melhores níveis de saúde, bem como maior longevidade entre as pessoas religiosas. É consensual o efeito protector que o apoio social exerce sobre a saúde (House, Landis, & Umberson, 1988). A hipótese de que o apoio social medeia a relação entre religião e saúde também é compatível com os resultados em que a participação em serviços religiosos é um poderoso factor influente na saúde e mortalidade. A participação nesses serviços, sem dúvida, aumenta a probabilidade de desenvolver redes sociais e sistemas de apoio (George, Ellison, Larson, 2002).

O apoio social decorrente da participação religiosa pode prevenir o stress através do mecanismo de controlo social, isto é, o apoio pode induzir as pessoas a comportarem-se de maneiras mais sensatas/adequadas. Sendo que a integração numa rede social pode providenciar recursos emocionais e psicológicos que permitem à pessoa evitar certos stressores (George, Ellison, Larson, 2002). Um factor influente na saúde, e por sua vez, bem-estar é o apoio emocional. Este apoio está relacionado com os sentimentos, as emoções e a estima. Ao participarem numa comunidade religiosa, as pessoas passam a expressar os seus sentimentos e a relacionar-se com os demais que partilham ideias e valores semelhantes aos seus. Estão aqui presentes os sentimentos de estima, de pertença e de confiança, pois com este tipo de apoio as pessoas acabam por expressar os seus medos, angústias, dores, ansiedades, tristezas, etc. Surge aqui uma forte sensação de aceitação e controlo ao encararem as situações mais difíceis e irem além delas (Spiegel, 1992).

Existem um conjunto de teorias que sustentam a ideia de que o apoio social traz consequências físicas, influenciando o comportamento das pessoas, ou seja, o apoio social ajuda as pessoas a evitarem maus hábitos que podem comprometer os sistemas imunológico, nervoso e cardiovascular, dificultando o domínio do sofrimento físico pelo organismo. Isso ocorre na medida em que, a partir da convivência em grupo, as pessoas tendem a adquirir bons hábitos quotidianos, tais como parar de fumar, alimentar-se melhor e abandonar vícios graves, o que acontece com os pacientes que fazem parte de grupos terapêuticos de alguns hospitais (Spiegel, 1992).

Os rituais e práticas religiosas fornecem um tratamento ou uma organização no plano espiritual para aliviar uma carga emocional. Deste modo, fomenta-se a crença de que Deus está atento ao cuidado da pessoa (figura onnipresente), o que produz efeitos benéficos que podem assemelhar-se, em parte, ao efeito placebo (Levin, 1996). A recepção de apoio social ajuda as pessoas a lidarem mais efectivamente com acontecimentos de vida indutores de stress, podendo ter benefícios a longo prazo sobre o bem-estar psicológico e físico (Cohen &

Syme, 1985, cit. por Feeney & Collins, 2003). Diversos estudos indicam que a percepção de ter apoio social (apoio social percebido) tende a ser mais benéfica do que o apoio social recebido. De facto, o apoio percebido prediz estratégias eficazes de coping, resultados de ajustamento, e bem-estar psicológico e físico (Sandler & Barrera, 1984). Assim sendo, se o envolvimento religioso ajuda a reduzir o stress psicológico e incrementa o apoio social, então poderá ajudar a regular os efeitos negativos do stress na saúde (Koenig & Larson, 2001). Para além do apoio social é relevante perceber a relação que as estratégias de coping possuem com a religião/espiritualidade e a saúde.

2.6. Teoria de Coping

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), quando se fala de *coping* referimo-nos a esforços comportamentais e cognitivos em constante mudança para lidar com necessidades específicas internas e/ou externas que são avaliadas como penosas ou maiores que os recursos da pessoa. O entendimento de coping como processo deve estar ligado ao que a pessoa está a enfrentar, às acções efectivamente realizadas numa situação específica de crise e às mudanças de estratégias de coping quando se revela um confronto stressante (Carver & Scheier, 1994).

O stress é definido como uma avaliação entre a pessoa e o contexto ambiental que é percebida como superior aos recursos que a pessoa consegue despender para enfrentar determinada ameaça (Lazarus & Folkman, 1984). Durante o período em que o confronto perante uma situação de stress perdura, diferentes avaliações e reavaliações cognitivas são processadas e diversas estratégias de coping podem ser utilizadas ao longo desse confronto (Pargament, 1997), sendo que a exposição frequente e intensa ao stress está associada a efeitos adversos na saúde física e mental (Carver & Scheier, 1994). O processo de avaliação cognitiva de uma situação ameaçadora é influenciada por factores pessoais (entre os quais figuram os sistemas de crença, religiosos ou não) e por factores situacionais, isto é, a avaliação cognitiva reflecte a relação singular e mutativa que surge entre uma pessoa com certas características distintas (valores, estilos de compreensão e pensamento) e um ambiente cujas características devem ser preditas e interpretadas (Lazarus & Folkman, 1984).

2.6.1. Fases de avaliação do stress

A teoria de coping como processo percorre diferentes e sucessivas fases de avaliação. A avaliação primária refere-se à avaliação do encontro com a situação, julgando-a irrelevante, benigna ou stressante. No que respeita à avaliação secundária é um processo avaliativo que

tem em conta quais as opções que se encontram disponíveis, ou seja, é um juízo que diz respeito ao que deve e pode ser feito. É a partir da avaliação secundária que as estratégias de coping serão eleitas e aplicadas. As avaliações primárias e secundárias interagem entre si ao modelarem o grau de stress, bem como a força e conteúdo da reacção emocional (Lazarus & Folkman, 1984).

Pargament (1997) inclui a avaliação terciária, em que o indivíduo escolhe uma opção de coping obrigatória com o intuito de receber o maior ganho com a menor perda de significado, através do uso dos escassos recursos e a acumulação mínima do encargo que suporta. O processo de avaliação terciária envolve estabelecer um acordo entre os prós e os contras das opções de acções disponíveis, em pesar as implicações de uma estratégia de coping, não apenas em relação às metas que se deseja atingir, mas ao caminho que se deve percorrer até chegar a estas (Pargament, 1997).

2.6.2. Estratégias e estilos de coping

É importante haver uma diferenciação entre estratégias e estilos de coping. O primeiro diz respeito a acções usadas num episódio particular de stress e o segundo a traços de personalidade em que as acções particulares de coping tendem a ser mais utilizadas face a situações de stress (Pargament, 1997). Formas habituais de lidar com o stress desenvolvem-se em estilos de coping, podendo influenciar reacções em novas situações, bem como a extensão de estratégias seleccionadas. Estas são definidas em termos de tendência (não preferência) a usar uma estratégia em maior/menor grau diante de situações stressantes, sem implicar, necessariamente, a presença de traços subjacentes de personalidade para determinada resposta (Carver & Scheier, 1994). Enquanto que as estratégias de coping têm sido relacionadas a factores situacionais, os estilos estão ligados a factores disposicionais do indivíduo (Lazarus & Folkman, 1984).

2.6.3 Coping Religioso

Assim como a religião, segundo Pargament (1997), o coping também é um fenómeno multidimensional. O conceito de coping religioso/espiritual está inserido nas áreas da Psicologia Cognitiva-Comportamental, Psicologia da Religião, Psicologia Positiva, Psicologia da Saúde e nos estudos sobre religião e saúde, medicina e espiritualidade, tendo sido delineado a partir de estudos cognitivistas sobre stress e coping (Pargament, Koenig, & Perez, 2000). Koenig, Pargament, & Nielsen (1998) definem este processo como o uso de crenças e

comportamentos religiosos para facilitar a resolução de problemas e prevenir ou aliviar consequências emocionais negativas de situações de vida stressantes.

O processo de coping envolve múltiplas áreas que extrapolam a relação do sujeito perante o agente stressor. Para entendermos como o fenómeno religioso converge com o processo de coping, é preciso assim conhecer a pessoa, a situação e o contexto social. A religião, assim como o coping, é uma busca pelo significado, objectivo que para ser atingido implica que o indivíduo se mobilize intencionalmente para conquistar ou preservar este significado. A religião participa no processo de coping sob determinadas circunstâncias. É necessário, antes de tudo, que a religião faça parte do sistema orientador da pessoa. A religião soma-se a outros recursos disponíveis do indivíduo, compondo alternativas que podem ser utilizadas ou não no enfrentar de determinada ameaça ao seu bem-estar (Pargament, 1997). Não basta, portanto, que a religião seja apenas um elemento na vida do indivíduo que lhe ofereça identidade a um grupo, mas deve ser também uma ferramenta acessível àqueles que fazem das práticas e crenças religiosas parte de seu sistema orientador no processo de coping. Para Pargament e colegas (2000), é insuficiente que o indivíduo reze, vá à igreja ou veja programas religiosos na televisão. Medidas de coping religioso especificam melhor a maneira como a religião é utilizada pelo indivíduo para entender e lidar com elementos stressores. O que faz com que o indivíduo escolha os recursos religiosos, perante outras alternativas não-religiosas, é quando o seu uso se faz de maneira mais urgente perante as demais alternativas. É o que Pargament menciona no processo de avaliação terciária, a escolha da alternativa mais urgente face a situações-limite (Pargament, 1997).

Muitos estudos e teorias na literatura delimitaram a função da religião no processo de coping na redução da tensão causada por um evento stressante, reservando as práticas religiosas às estratégias de coping focalizadas na emoção. Também não é difícil encontrar relatos de funções de evitação, distorção da realidade e resistência a mudanças sociais devido à religião. Porém, a função da religião não se esgota a estes fins de alívio de cargas emocionais ou fuga do agente stressor. A sua função expande-se a diversos objectos de significância, inclusivamente de maneira activa e não apenas passiva (Pargament & Park, 1995). A religião oferece uma variedade de estratégias ou métodos de coping que, contrariando o estereótipo de que seriam meramente defensivos, passivos, focados na emoção ou em formas de negação, se mostram potencialmente capazes de cobrir toda uma série de comportamentos, emoções, cognições e relações, servindo a várias funções. Os objectivos do coping religioso são então, a busca de significado, controlo, conforto espiritual, intimidade com Deus e com outros membros da sociedade e transformação de vida, e ainda procura de

bem-estar físico, psicológico e emocional, bem como crescimento e conhecimento espiritual (Pargament, 1997; Pargament et al., 2000).

2.6.4. Estilos de coping religioso

Os estilos de coping religioso referem-se a padrões de solução de problemas relativamente consistentes, através da religião, diante de situações adversas e distintas. Pargament e colegas (2000) propuseram três estilos de coping religioso/espiritual. Um dos estilos denomina-se *auto-directivo* (selfdirecting), em que a responsabilidade na resolução do problema está no indivíduo. Não se assume como uma posição anti-religiosa, baseia-se sim, na premissa de que Deus dá às pessoas liberdade/recursos para dirigirem as próprias vidas. No que respeita ao estilo *delegante* (deferring), o indivíduo tem um papel passivo, e a responsabilidade recai na própria divindade que deve agir pelo indivíduo, que se limita a esperar o sinal ou a solução. Por outro lado, no estilo *colaborativo* (collaborative) a responsabilidade de resolução dos problemas é compartilhada entre o indivíduo e Deus. Estes estilos reflectem um modo de envolvimento do indivíduo com a religião e, por conseguinte, uma maneira peculiar de integrá-la no processo de coping.

2.6.5. Estratégias de Coping religiosas: positivas e negativas

Em termos de resultados, o coping religioso pode ser eficiente, suceder bem em algumas dimensões afectadas pela crise e fracassar ou mesmo agravar outras (Pargament, 1997). Para decifrar a chave do bom resultado do processo de coping religioso é importante aprender mais sobre os factores que determinam o modelo de religião e, mais especificamente, se toma formas efectivas ou não (Pargament & Park, 1995). Assim, pode classificar-se as estratégias de coping religioso em positivas ou negativas.

As pesquisas que definem os padrões de coping religioso positivo ou negativo estão ligadas à avaliação de determinados resultados de coping, como por exemplo, indicadores de saúde e qualidade de vida. De acordo com esses resultados, os padrões de estilo de coping positivo abrangem estratégias que proporcionam efeito benéfico ao praticante, envolvem uma expressão de espiritualidade, segurança no relacionamento com Deus, e conexão espiritual com outros, que estão associados a uma melhor qualidade de vida. Por outro lado, os padrões de coping religioso negativo de relação conflituosa com Deus, visão pessimista do mundo e desconforto espiritual associam-se a índices mais baixos de qualidade de vida e bem-estar (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

Evidências em amostras norte-americanas apontam um uso consideravelmente maior de estratégias de Coping religioso positivo que negativo, para diferentes amostras em diferentes situações stressantes (Pargament et al., 1998) e que as pessoas utilizam o coping religioso especialmente em situações de crise, principalmente diante de problemas relacionados com a saúde/doença (Siegel, 1995)

De maneira geral, considera-se que o que define se uma estratégia de coping será positiva ou negativa, é saber em que medida essa estratégia dispõe a religião como meio e recurso de se enfrentar ou aliviar um problema, ou se a religião deixa de ser um recurso para se tornar um encargo, ou mesmo um agente stressor (Pargament et al., 1998). Perceber como se manifestam estas estratégias é importante sobretudo por profissionais de saúde que lidam directamente com pessoas com fortes crenças religiosas, já que estas podem influenciar todo o processo de estabelecimento da relação terapêutica.

2.7. Relação terapêutica

A religião e a espiritualidade foram consideradas temas de fulcral importância na relação terapêutica e os clientes revelam-se agradados com os terapeutas que evidenciam abertura para a discussão desses temas. Contudo, nem todas as abordagens terapêuticas encontram um ajuste do tema nas suas intervenções (Schultz-Ross e Gutheil, 1997). O método qualitativo com entrevistas semi-estruturadas foi utilizado para investigar como os psicólogos clínicos compreendem e abordam a religião/espiritualidade durante a psicoterapia. Os psicólogos estudados consideraram a religião/espiritualidade um tema potencialmente provedor do encontro de equilíbrio e harmonia dos clientes. Contudo, a diversidade e complexidade de conceitos sobre o tema foi observada como um aspecto crucial da dificuldade para abordar na psicoterapia (Crossley & Salter, 2005). Revela-se premente a importância de tornar os conceitos de religião e espiritualidade mais coerentes e acessíveis, facilitando o diálogo profissional no contexto terapêutico (). Deste modo, justifica-se também a importância neste trabalho da secção “Religião e espiritualidade – definições”.

A inclusão da categoria "problemas religiosos ou espirituais" como uma categoria diagnóstica inserida no DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) reconhece que os temas religiosos e espirituais podem ser o foco da consulta e do tratamento psiquiátrico/psicológico (Lukoff, Lu, & Turner, 1995). Alguns investigadores recomendam que os terapeutas perguntem rotineiramente sobre a espiritualidade e a religião no decorrer da análise da história clínica dos seus pacientes (Ehman et al., 1999). Entretanto, integrar

dimensões espirituais e religiosas das vidas dos clientes durante a psicoterapia requer profissionalismo, ética, conhecimento e competências para alinhar as informações recolhidas sobre as crenças e valores de forma benéfica para o processo terapêutico. Algumas investigações empíricas mostram que os clientes, muitas vezes, adoptam os valores dos psicoterapeutas (especialmente valores morais, religiosos e políticos), revelando este facto sérios problemas éticos, tais como: redução da liberdade do cliente, violação do contrato terapêutico, falta de competência do terapeuta e perda da neutralidade do terapeuta (Tjeltveit, 1986). A Associação Psiquiátrica Americana produziu um guia que incita os terapeutas a compreender e manter respeito empático para abordar as crenças religiosas dos pacientes (Giglio, 1993), reforçando que a formação adequada do terapeuta, a compatibilidade terapeuta-cliente, a atenção à pessoa, e não apenas à doença, e a procura da compreensão empática podem reduzir a conversão de valores e minimizar os problemas éticos associados. Recomendando ainda alguns procedimentos clínicos para abordar os temas religiosidade espiritualidade: identificar se variáveis religiosas e espirituais são características clínicas relevantes às queixas e aos sintomas apresentados; pesquisar o papel da religião e da espiritualidade no sistema de crenças; identificar se idealizações religiosas e representações de Deus são relevantes e abordar clinicamente essa idealização; e demonstrar o uso de recursos religiosos e espirituais no tratamento psicológico (Giglio, 1993; Tjeltveit, 1986).

O cliente deve ser visto como o factor comum mais importante na psicoterapia, portanto, a psicoterapia deve voltar-se para os clientes e respectivos sistemas de crenças (Bergin, 1991). Assim, faz sentido postular que a religiosidade e a espiritualidade devem ser consideradas pelos terapeutas nas suas abordagens, e sobretudo atender a que estratégias psicoterapêuticas que valorizem tais sistemas de crenças devem ser formuladas e investigadas quanto à eficácia do tratamento. Os psicoterapeutas devem estar confortáveis com clientes que levantam questões existenciais e espirituais (Bergin, 1991). Explorar crenças religiosas e espirituais pode ser útil no processo psicoterapêutico, sendo que se afirma como uma necessidade terapêutica e um dever ético respeitar essas opiniões, devendo haver empatia em relação à realidade que o cliente traz, ainda que os terapeutas não compartilhem das mesmas crenças religiosas (Shafranske, 1996).

Schultz-Ross e Gutheil (1997) discutem que a dificuldade de integrar esse tema à psicoterapia reside em alguns factores, tais como: a orientação tradicional de escolas psicoterapêuticas onde a espiritualidade está fora da esfera da investigação e de conhecimento, a ausência de programas de supervisão e treino, bem como o desconforto com os temas espirituais e religiosos por parte dos profissionais. Contudo, independentemente da

abordagem psicoterapêutica utilizada, as pessoas a quem é dada atenção às crenças religiosas/espirituais beneficiam dos resultados na psicoterapia (Lukoff et al., 1995).

2.7.1 Crenças religiosas em Psicoterapia

A crença religiosa constitui uma parte importante da cultura, dos princípios e dos valores utilizados pelos clientes para dar forma a julgamentos e ao processamento de informações. A confirmação das suas crenças e inclinações perceptivas pode fornecer ordem e compreensão de eventos dolorosos, caóticos e imprevisíveis (Carone e Barone, 2001). Vários estudos demonstram que o conhecimento e a valorização dos sistemas de crenças dos clientes colaboram com a aderência do indivíduo à psicoterapia, assim como com melhores resultados das intervenções (Giglio, 1993). As crenças e as práticas espirituais e religiosas baseiam-se fortemente em buscas pessoais para compreender o significado da vida, o relacionamento com o sagrado e o transcendente (Carone e Barone, 2001).

2.7.2 Psicoterapia e Coping Religioso

As práticas religiosas podem ter influência importante na forma como as pessoas interpretam eventos traumáticos e lidam com eles, promovendo percepções resilientes e comportamentos como a aprendizagem positiva da experiência, o amparo para a superação da dor psicológica e a auto-confiança ao lidar com as adversidades. O coping religioso é uma das formas de lidar com as ameaças e com o stress (Pargament, 1997).

Iniciativas que convergem a religiosidade e a espiritualidade com a psicoterapia têm avançado nos últimos 25 anos. Como exemplo, a psicoterapia religiosa procura reconhecer e utilizar as crenças religiosas dos clientes nos seus tratamentos para reduzir sintomas e dificuldades do âmbito da saúde mental (Waldfoegel, Wolpe & Shmuely, 1998). Para que intervenções religiosas/espirituais apropriadas possam vir a ser inseridas em planos de tratamento de saúde, ressaltam-se a necessidade e a importância da avaliação religiosa/espiritual. Koenig (2002) enfatiza veementemente para que os técnicos de saúde avaliem a história espiritual do paciente, usando dois minutos adicionais da consulta, para entenderem as suas crenças religiosas e o papel destas na sua saúde e no coping com os seus problemas. Esta pode ser uma intervenção poderosa em si mesma, revelando potencial para melhorar o impacto terapêutico de intervenções. Em congruência com estes dados estão as investigações de Tix e Frazier (1998) que sugerem que os terapeutas deveriam analisar a forma como os indivíduos diferem no seu coping religioso/espiritual, pois com o

conhecimento das crenças religiosas e estratégias de coping religioso dos clientes, os terapeutas talvez conseguissem ajudar os seus clientes de forma mais efectiva a usar um importante recurso disponível.

Na literatura encontramos algumas possibilidades de modelos de intervenção, designadamente o facto do estilo de coping ser apenas uma tendência ao uso de certas estratégias, o que abriria espaço para intervenções voltadas para mudanças no estilo de coping religioso individual, de negativo para positivo (Shafranske, 1996), pois como já foi referido na secção referente ao Coping deste trabalho, o coping positivo apresenta resultados mais poderosos no que respeita à saúde e bem-estar

Alguns investigadores argumentam que profissionais e agentes de saúde mental devem dar ao coping religioso/espiritual um lugar natural no tratamento, avaliação e pesquisa. Afirmam também que urge a necessidade de introduzir a psicologia positiva do coping religioso em qualquer rotina de avaliação mental, examinando a efectividade das práticas de coping religioso utilizadas e o modo como estas se alteraram durante crises no tratamento clínico (Richards e Bergin, 1997). No entanto, apesar de alguns profissionais já estarem a começar a incorporar este tipo de intervenção seriam necessários mais estudos e, obviamente, não descurar a formação adequada aos profissionais nessa área.

3. Apresentação do estudo

O principal objectivo do presente estudo é apurar se existe uma influência da religião/espiritualidade na saúde (física e mental) das pessoas que têm um maior envolvimento religioso. Paralelamente, pretende-se ainda constatar, caso exista influência, quais as variáveis mediadoras neste processo, salientando-se o papel do apoio social e das estratégias de coping. Adicionalmente, será também interessante constatar se os entrevistados, neste estudo, consideram importante que as suas crenças religiosas sejam consideradas pelos técnicos de saúde que os acompanham.

Outro dos objectivos deste trabalho, enquadrado num nível mais metodológico, prende-se com a elaboração de um guião para a entrevista semi-estruturada, baseado na revisão de literatura, no inquérito apreciativo e na terapia breve orientada para as soluções, uma vez que se evidencia a inexistência de instrumentos de avaliação sobre esta temática. Sublinha-se a importância da análise de conteúdo das respostas dadas para um melhor conhecimento do fenómeno religioso num contexto clínico, com possível utilidade para futuras aplicações e construção de novos instrumentos de avaliação.

As religiões focadas neste estudo são a Católica, Evangélica, Testemunhas de Jeová e Islâmica, sendo que foram realizadas 2 entrevistas por religião. Pretende-se estudar a religião de forma transversal, pois acreditamos que só assim podem ser retiradas conclusões válidas.

A pertinência deste estudo tem como pedra basilar a experiência do estágio curricular em Psicologia Clínica no Gabinete de Atendimento Psicológico da Junta de Freguesia do Forte da Casa da investigadora. Este estágio revelou-se rico em contactos com clientes que tinham crenças religiosas muito fortes, as quais se evidenciaram determinantes na condução dos casos, para a amostra de população tida como cliente. Importou então perceber a importância do fenómeno da religião e espiritualidade na saúde, bem como das variáveis intervenientes neste processo, não descurando a proliferação deste fenómeno na actualidade nacional. Dado que a percentagem de católicos à data do ano de 2004, segundo a *Annuarium Statiscum Ecclesiae*, era de 89,8% – 9,38 milhões de católicos para uma população de quase 10,5 milhões de pessoas, e sabendo-se à partida da dificuldade em medir este conceito/dimensão, parece importante que não se deva negligenciar os seus potenciais efeitos.

Esta lacuna na investigação assume uma extrema pertinência e torna-se profícua dada a inexistência de estudos rigorosos de âmbito nacional que permitam conhecer esta realidade. Responder a estas questões constitui o objectivo deste trabalho preliminar, que se pretende alcançar através da aplicação de medidas qualitativas.

4. Metodologia

Neste capítulo irão ser focadas questões do cariz metodológico, justificação da metodologia aplicada, da amostra seleccionada, bem como toda a análise dos resultados obtidos. As informações apresentadas neste capítulo ficarão apenas completas e explicitadas com o recurso aos respectivos anexos que se encontram indicados ao longo do texto.

4.1. Escolhas metodológicas

Muitas pesquisas na área da religião dividem-se entre o dilema da abordagem metodológica idiográfica (qualitativa, subjectiva e descritiva) e nomotética (quantitativa, objectiva e estatística) (Holman, 1993; Quivy & Campenhoudt, 1998). Neste trabalho, a metodologia utilizada foi a qualitativa e teve como critérios de selecção o carácter exploratório desta investigação, na medida em que se verifica a inexistência de estudos anteriores sobre a temática apresentada, e o facto de ser uma metodologia adequada à subjectividade do tema deste trabalho, no caso a religião/espiritualidade (Hood & Belzen,

2005). Importa que surja pelas palavras dos entrevistados, de forma livre, uma definição operacional destes conceitos e que não se busque encaixar as suas crenças em algo pré-definido.

Geralmente, compreende-se a metodologia qualitativa como sendo apropriada para análises exploratórias e iniciais de dados, pois a sua natureza, essencialmente descritiva, permite estudar fenómenos sociais de forma aprofundada e sensível à especificidade de cada caso (Paloutzian & Park, 2005; Silverman, 2000). A avaliação qualitativa implica a interpretação dos fenómenos (psico)sociais a partir do ponto de vista do sentido/significado das pessoas estudadas utilizando o ambiente natural como local da recolha de dados (e não um ambiente artificial) e servindo para gerar teorias, mais do que testá-las (Marujo et al., 2007). Neste tipo de investigação o investigador é o instrumento principal, e o seu maior interesse é no processo e não simplesmente nos resultados. Os seus dados servem para a construção de hipóteses e a análise dos mesmos é feita de forma indutiva, e o que realmente importa é o modo como diferentes pessoas percebem a mesma experiência (Bogdan & Biklen, 1994).

Como método, escolheu-se aplicar entrevistas semi-estruturadas com perguntas abertas a pessoas de diversas religiões (Católicos, Evangélicos, Testemunhas de Jeová e Muçulmanos), provavelmente, muitas destas perguntas, darão ao leitor a sensação de alguma repetição. Porém, esse efeito foi propositado. Seria contraproducente pensar-se que quando se indagam crenças religiosas as respostas dadas seriam de riqueza interpretativa imediata num primeiro momento. Focam-se assuntos de foro privado que, habitualmente, não são directamente abordados face a alguém estranho, no caso a investigadora. E, antecipando, que as repostas, muitas vezes, pudessem não fluir de imediato, houve a necessidade de criar algumas perguntas semelhantes, sendo expectável que no decorrer da entrevista, e com uma maior confiança, surgissem informações bem mais interessantes que no primeiro momento.

As entrevistas servem para obter relatos ricos e aprofundados da experiência de eventos ou de episódios na vida dos inquiridos (Quivy & Campenhoudt, 1998) o que é pretendido e exequível para este estudo. Para além disso, o facto de vivermos numa “sociedade de entrevistas” torna os papéis e regras conhecidos e partilhados por todos, diminuindo a importância de treinos exaustivos para a sua realização (Denzin & Lincoln, 2003; Silverman, 2000). Este método permite uma observação aprofundada da perspectiva dos inquiridos acerca de fenómenos sociais, apesar de Denzin e Lincoln (2003) advertirem que os investigadores não representam entidades invisíveis ou neutras, pois são co-autores das interações que pretendem estudar, influenciando-as. Para além da natureza interactiva e

relacional das entrevistas, estes autores mencionam que o investigador deve ter alguns cuidados éticos em relação aos participantes no estudo, como garantir o seu consentimento informado, direito à privacidade e, de especial relevo aqui, a protecção de danos.

Em conjunto com a noção com que a investigadora se deparou de que questionar é intervir, e que ao questionar-se acerca do positivo, fomenta-se que o positivo ocorra (Marujo et al, 2007), o direito dos participantes “à protecção de danos” levou à inclusão de questões apoiadas no método do Inquérito Apreciativo (Cooperrider & Whitney, 2005; Watkins & Mohr, 2001) e da Terapia Breve Orientada para a Solução (TBOS) (Shazer, 1991), no guião utilizado para as entrevistas (que se pode consultar no Anexo 3). Este modelo de terapia (TBOS) caracteriza-se por ser, tal como o seu nome indica, um modelo de terapia breve, centrada nas soluções e não nos problemas, sendo o seu principal objectivo procurar no sistema o que funciona dando ênfase ao futuro. Ou seja, as transformações, as pequenas mudanças e as mudanças fazem-se com mais sucesso se estivermos a construir o futuro, a viver emoções positivas, centradas nas possibilidades e nas soluções (Shazer, 1991). Mais do que proteger os danos, pretende-se fomentar o bem-estar dos participantes, uma vez que a natureza auto-reforçadora das emoções positivas podem suscitar espirais de virtuosidade que alarguem os reportórios dos comportamentos positivos (Marujo et al., 2007).

Deste modo, tendo em conta o objectivo pretendido para este trabalho, não descurando o curto e limitado espaço de tempo para a sua realização, optou-se por uma recolha de dados através do foco num número reduzido de casos para cada religião abordada, tendo sido estes estudados de forma aprofundada através de uma metodologia qualitativa.

4.2. Escolha dos participantes

Na investigação qualitativa, nomeadamente na análise compreensiva dos fenómenos sociais humanos, procura-se uma representatividade social, e não uma representatividade estatística. O que se pretende é uma pequena dimensão de sujeitos socialmente significativos e não uma imensidade de sujeitos estatisticamente representativos, isto é, os métodos qualitativos produzem explicações contextuais para um pequeno número de casos, com ênfase no significado (mais que na frequência) do fenómeno (Guerra, 2006; Holman, 1993).

Nesta linha de orientação metodológica, foram definidos dois indivíduos para cada religião em estudo, tendo por base os objectivos de investigação estabelecidos e na abordagem qualitativa escolhida. Deste modo, aplicaram-se 8 entrevistas semi-estruturadas a dois membros de diferentes religiões, designadamente Católicos, Evangélicos, Testemunhas

de Jeová e Muçulmanos. Apesar de, ao todo, somente se terem aplicado 8 entrevistas, procurou manter-se o equilíbrio e a variedade de amostragem entre as religiões estudadas, e estabeleceram-se critérios específicos para a escolha dos participantes de cada grupo. Dentro desses critérios, escolheram-se participantes que tivessem tido um problema de saúde física ou psicológica até então na sua vida, e que no momento desse problema de saúde fossem membros de uma das religiões focadas neste trabalho, tendo um forte envolvimento religioso. Objectivou-se estudar a religião de forma transversal, sendo que se procurou ter duas pessoas por cada religião com mais seguidores no panorama nacional. Interessava-nos não nos focar somente numa religião, pois os resultados seriam meramente indicativos dessa mesma religião, e não da dimensão Religião/Espiritualidade que neste trabalho se pretende estudar no seu todo. Os objectivos que estes critérios expressam prendem-se com atingir um certo grau de coerência, tanto a nível do fenómeno estudado, como ao nível das circunstâncias contextuais próprias ao indivíduo.

4.2.1. Caracterização dos participantes

Quadro 1. Dados demográficos de acordo com as religiões estudadas.

	Religião Católica		Religião Evangélica		Testemunhas de Jeová		Religião Islâmica	
	C1	C2	E1	E2	T1	T2	M1	M2
Idade	47	31	39	55	58	53	29	36
Sexo	M	F	M	M	M	F	M	M
Escolaridade	12º	12º	Licenc.	9º	12º	9º	Licen.	12º
Estado civil	Cas.	Solt.	Cas.	Divor.	Cas.	Cas.	Solt.	Solt.

Ao avaliar os dados demográficos, verifica-se que a amostra consistiu em 8 adultos com idades compreendidas entre os 29 e os 58 anos, sendo a média de idades de ± 43 anos. Dos 8 participantes no estudo, 25%, isto é, 2, eram do sexo feminino e 75%, ou seja 6, eram do sexo masculino. Quanto ao estado civil 50% eram casados, 37,5% eram divorciados e os restantes 12,5% eram solteiros. No que diz respeito ao nível académico, é de salientar que 25% tinham o ensino básico, 50% tinham o ensino secundário e 25% eram licenciados.

4.3. Procedimentos para a recolha de dados

Para chegar aos entrevistados foi necessário efectuar diversas pesquisas na Internet de alguns locais onde se poderia aceder aos participantes. Efectuaram-se alguns contactos prévios por e-mail e telefone com líderes religiosos, designadamente padres, pastores, anciãos

e sheikhs. Após este contacto houve convites de todos os líderes solicitando reuniões ou a participação da investigadora em alguns cultos e outras actividades de cada religião. Este contacto foi bastante profícuo, uma vez que permitiu criar uma aproximação a cada um dos locais de culto, extrair informação, facilitar a comunicação com líderes religiosos, e adicionalmente chegar à amostra pretendida. A investigadora começou a frequentar os cultos e a conversar com membros de cada religião. No que respeita à igreja católica, igreja evangélica e à congregação das testemunhas de Jeová, a escolha dependeu da relativa proximidade destas à área de residência da investigadora, sendo que estas igrejas mencionadas pertencem ao distrito de Setúbal. No que respeita à religião islâmica, o contacto foi mais difícil e só a mesquita de Odivelas se mostrou aberta e disponível para a realização deste estudo. Ao longo das entrevistas são mencionados alguns conceitos específicos de cada religião que para um melhor entendimento se encontram explicados num glossário (ver Anexo 12).

De salientar que todos os inquiridos consentiram verbalmente em fornecer as entrevistas, que tiveram uma duração média de 50 minutos. Realizaram-se as entrevistas no interior de cada um dos locais de culto religioso para cada religião, em salas o mais possível isoladas de barulhos e de interrupções externas, no sentido de garantir a confidencialidade das informações fornecidas e a qualidade da gravação. Indicou-se a todos os participantes que as entrevistas faziam parte do trabalho de campo necessário para a realização de uma tese de mestrado da entrevistadora. De salientar o facto da investigadora/entrevistadora ter-se disponibilizado para responder a quaisquer questões que os entrevistados tivessem, antes e depois das entrevistas, apesar de nenhum entrevistado ter manifestado dúvidas ou colocado questões adicionais, e que se ofereceu aos mesmos um acesso posterior aos dados.

5. Apresentação dos Resultados

Revela-se premente esclarecer a forma de apresentação do tipo de dados que se analisaram. Efectuou-se uma análise de conteúdo (ver Anexos 13, 14, 15 e 16) baseada nas entrevistas transcritas, que resultou da identificação de categorias e subcategorias provenientes das respostas dadas. Encontra-se em anexo o guião utilizado para tal (consultar Anexo 3), bem como a transcrição integral das entrevistas (ver Anexos 4, 5, 6, 7, 8 9, 10 e 11). Uma vez que as entrevistas representam narrativas activamente construídas pelos seus intervenientes (Denzin & Lincoln, 2003) e que o processo de análise de conteúdos tem uma natureza fortemente interpretativa, as respostas às entrevistas devem encarar-se como algo

que fornece um acesso mediado à experiência dos entrevistados. Neste sentido, os principais dados analisados neste estudo podem ser definidos como relatos parciais do encontro entre a investigadora e os participantes (Poland, 1999). Muitos dos dados contidos, para cada categoria e respectiva subcategoria, que surgem na análise de conteúdo serão apresentados na análise e discussão de resultados de forma mais sucinta e compacta, não só pela limitação de espaço, mas também para uma melhor percepção dos relatos de todos os inquiridos dada a quantidade de informação recolhida. Os dados encontram-se agregados por religião, sendo que a nomenclatura utilizada para indicar o relato parcial de cada entrevistado prende-se precisamente com o nome da sua religião. Para a religião Católica usou-se as abreviaturas C1 e C2; para a religião Evangélica E1 e E2; para as Testemunhas de Jeová T1 e T2; para a religião Islâmica utilizou-se as abreviaturas M1 e M2, visto que os praticantes do Islamismo designam-se de muçulmanos.

As categorias de respostas e de significados que surgiram, emergiram somente através da leitura sistemática das transcrições das entrevistas, religião a religião e pergunta a pergunta. Cada nova leitura destes dados tem a potencialidade de gerar análises ligeiras ou substancialmente diferentes, dependendo do investigador que as realizar, das orientações teóricas e contextos de vida que lhe são próprios, e também do grau de imparcialidade conseguido nesta primeira análise. Para analisar estes dados, poderiam utilizar-se procedimentos analíticos mais complexos e sistemáticos do que os aplicados (Bryman & Burgess, 1999; Denzin & Lincoln, 2003; Silverman, 2000), mas os objectivos propostos com esta pesquisa justificam o recurso à técnica utilizada.

Este estudo é fundamentalmente descritivo, baseando-se num problema actual e pertinente, onde o objectivo consiste em extrair as unidades de significado principais referidas pelos entrevistados que se relacionam com a relação entre Religião/Espiritualidade e a Saúde, e com as variáveis mediadoras focadas nessa relação, no caso, o apoio social e o coping. Adicionalmente extraiu-se também a importância dada pelos entrevistados relativamente às suas crenças religiosas na relação com um técnico de saúde. Ao nível da possibilidade de generalização das conclusões que se extraem dessa análise, importa ter em conta o pequeno número de entrevistas realizadas e a forma como foram escolhidos os entrevistados. A escolha não foi aleatória, destacando-se que foi baseada em critérios que já foram mencionados, e que todos os inquiridos participaram de livre vontade.

6. Análise e discussão dos Resultados

Muitos investigadores têm colocado hipóteses sobre a relação entre o envolvimento religioso e a saúde. Estas hipóteses assumem uma variedade de formas, incluindo expectativas de que a participação religiosa beneficia, prejudica e não tem qualquer ligação à saúde. Porém, têm sido crescentes, embora não consensuais, as evidências de que o envolvimento religioso está significativa e positivamente associado com uma melhor saúde física e mental, bem como a uma maior longevidade (George, Ellison & Larson, 2002; Paloutzian & Park, 2005). Esta influência foi analisada neste trabalho através da própria natureza da religião/espiritualidade, influenciando a saúde e de uma possível relação mediada destacando-se as variáveis apoio social e estratégias de coping.

Categoria - Saúde e envolvimento religioso

Subcategoria: Conceptualização dos conceitos R/E

De acordo com a revisão bibliográfica realizada para este trabalho verificou-se a existência de muitos estudos que relacionam a religião com a espiritualidade, seja de forma separada, seja unindo ambos a uma só dimensão. Mediante a análise dos relatos dos entrevistados para este estudo verifica-se que a religião e a espiritualidade possuem uma ligação inevitável (Elkins et al., 1988).

Quadro 2. Conceptualização dos conceitos Religião e Espiritualidade.

	Frequência	Exemplos
Conceitos distintos	n=7	<p><i>“não, não são semelhantes (...) são complementares” (C1);</i> <i>“(...) são coisas diferentes, mas estão relacionados” (C2).</i></p> <p><i>“(...) acredito que são conceitos diferentes (...)” (E1)</i></p> <p><i>“(...) não são conceitos semelhante” (T1)</i> <i>“(...) para mim não são conceitos muito semelhantes” (T2)</i></p>
Conceitos semelhantes	n=1	<p><i>“Não são bem semelhantes mas são próximos (...)” (M1)</i> <i>“Não acho bem que sejam conceitos semelhantes (...)” (M2)</i></p> <p><i>“(...) são coisas semelhantes (...)” (E2)</i></p>

Contudo, verifica-se uma tendência geral para a focalização do social no que respeita à religião e ao individual no que respeita à espiritualidade. Estes dados são congruentes com a

literatura e os estudos que apontam a religiosidade como um conjunto de crenças e práticas de uma religião, igreja ou instituição e a espiritualidade como uma relação individual a algo de superior e divino (Lukoff, 1992). Atente-se ao que cada elemento de cada religião indicou:

Religião Católica - “(...) *É que a religião implica que se participe e que se seja activo religiosamente na sociedade, a espiritualidade é algo mais individual*” (C1); “ (...) *A religião para mim requer a participação das pessoas (...) a espiritualidade é mais passiva e vive-se de forma individual na relação com Deus que se faz na religião*” (C2).

Religião Evangélica - “(...) *Religião é a tentativa do homem chegar a Deus através de acções e de práticas (...) Espiritualidade seria próxima de uma convicção do ser humano que reflete a sua fé em Deus e que busca a sua paz interior nos princípios da Palavra de Deus*” (E1); “(...) *religião para mim é um conceito de grupo (...) de pessoas que têm a mesma crença religiosa (...) e a espiritualidade é a religião que essas pessoas têm*” (E2).

Testemunhas de Jeová - “(...) *espiritualidade é algo mais interno é aquilo que agente sente com o entendimento e conhecimento de todas as coisas que a religião nos propõe.*” (T1); “(...) *para mim não são conceitos muito semelhantes(...) acho que a religião é tudo o que me aproxima dos outros, me faz ser melhor pessoa e me aproxima de Deus, a espiritualidade é quando estou a orar sozinha e a comunicar com Deus*” (T2).

Religião Islâmica - “ (...) *A Religião é mais do que apenas acreditar em Deus, é igualmente um modo de vida (...) a Sharia fornece um guia para o nosso dia-a-dia (...) Espiritualidade é o nível de fé*” (M1); “(...) *a religião é a base, a espiritualidade é um complemento se quisermos (...) religião (...) mantém vivos é a forma como vivemos (...) espiritualidade é a forma como comunicamos com Deus*” (M2).

Apesar da aparente consonância verificada relativamente a considerar-se a religiosidade ligada ao contexto social, deve ter-se em conta que o ser humano não vive só, e a espiritualidade também não surge de forma isolada, esta pode ser comum ao grupo familiar e ser um fenómeno colectivo. Essa separação torna-se falsa quando observamos que tanto a religiosidade como a espiritualidade se referem a esferas individuais, assim como a esferas colectivas. A fé e o desenvolvimento de crenças formam-se a partir do convívio e dos relacionamentos que se estabelecem desde a infância e muitas vezes com influência familiar (Fowler, 1992). Para analisar estes factores de influência juntaram-se duas subcategorias que apresentam similaridade (Início na religião e Influência da família na escolha da religião) tal como veremos a partir dos excertos apresentados.

Subcategorias: Início de envolvimento na R/E / Influência da família na escolha da religião

Religião Católica - “(...) *comecei a frequentar a igreja com 8 anos de idade(...)*”; “*Os meus*

pais, apesar de serem católicos, frequentarem a igreja e a missa ao Domingo, nunca me forçaram a nada (...) claro que me levavam com eles e isso talvez tenha influenciado (...)” (C1); “(...) comecei a frequentar a igreja com 6 anos”; “(...) veio-me a memória da minha mãe a ensinar-me o Pai Nosso e a Avé Maria (...) comecei a frequentar a igreja com os meus pais” (C2).

Religião Evangélica - *“(...) mais ou menos entre os 5 e 6 anos de idade”; “(...) os meus pais eram da Igreja Evangélica (...) comecei a frequentar desde pequeno com os meus pais.” (E1); “(...) sempre fui religioso, estive sempre inserido num meio religioso (...) sensivelmente com uns 11 anos mais ou menos; “(...) os meus pais eram pessoas que frequentavam a igreja evangélica, desde pequeno que os acompanhava” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“em criança comecei a ter na escola religião católica que era quase obrigatória (...) frequento a igreja há muito tempo (...) aos meus 18 anos comecei a desligar-me (...) foi aí que comecei a estudar a bíblia e conheci as testemunhas de Jeová e a verdade.”; “(...) por imposição dos pais tínhamos a religião católica” (T1); “(...) sempre fui muito religiosa (...) muito novinha com os meus 5 anos talvez (...) embora tenha havido mudança de religião, antes era católica”; “(...) comecei a ir com a minha avó à missa...” (T2).*

Religião Islâmica - *“Comecei como todas as crianças (...) com a catequese, em árabe madrassah. A partir desta altura vai-se começando a frequentar a mesquita”; “(...) os meus pais eram muçulmanos.” (M1); “(...) lembro-me de ir muito novo para a mesquita”; “Os meus pais levavam-me à mesquita tal como todos os pais muçulmanos devem fazer.” (M2)*

De acordo com o supramencionado, todos os entrevistados desenvolveram as suas crenças religiosas através de um contacto com a religião bastante cedo, tendo este sido permeado pela influência familiar. Com os inquiridos das testemunhas de Jeová aconteceu um fenómeno interessante, ou seja, a conversão a outra religião. O que sucede é que num determinado momento da vida verifica-se o emergir de uma motivação pela procura de algo com maior sentido, dado que as emoções retiradas da identidade religiosa original já não satisfazem e preenchem totalmente: *“(...) não me entusiasmava essa prática. Queria saber mais e foi aí que conheci as testemunhas de Jeová e a verdade” (T1); “(...) sempre ansiei saber muito mais. Até que um dia aprendi algo com as testemunhas de Jeová que nunca pensei aprender” (T2).* Esta alteração leva à aproximação e, posteriormente, identificação com os princípios e valores de uma nova religião em detrimento de outra. De uma forma abrangente, a psicologia depreende que a conversão religiosa é um processo pelo qual uma pessoa encontra um novo grupo religioso e integra-se no mesmo (Wootton & Allen, 1983).

O facto de os indivíduos estarem ligados a uma determinada prática religiosa, já

deixam transparecer que existe uma importância no modelo a seguir, e que no dia-a-dia assumem posturas intimamente relacionadas com esse modelo (Hill & Butter, 1995, cit. por Seybold & Hill, 2001). A extrema importância da religião verifica-se de forma transversal a todos os inquiridos através da análise dos excertos da subcategoria seguinte:

Subcategoria: Importância da religião

Religião Católica - *“É mesmo muito importante (...) para mim a religião é algo que está acima de tudo. Move-me, faz-me ser melhor e dá-me esperança. (...) É uma força extra na minha vida (C1); “Para mim a religião é algo muito importante e que transparece em diversas áreas da minha vida (...) acaba por influenciar mesmo tudo, inclusivamente a forma como vejo e me comporto com os outros. ” (C2).*

Religião Evangélica - *“(...) a minha relação com Deus é muito importante, pois Nele encontrei o preenchimento do vazio que todo o ser humano tem, alegria, paz interior e acima de tudo a vida eterna que há em Cristo (...) é a dimensão da minha vida que mais prezo.” (E1); “(...) a minha religião é de facto importante para mim, é aquela lufada de ar que tanto preciso, é o meu oxigénio diário...” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“(...) a religião, quer dizer, é igual à vida, é muito importante (...) ajuda-me a enfrentar as diversas situações que passo ao longo do meu dia.” (T1); “A religião para mim é um modo de estar na vida, é ter algo em que acredito e me faz viver, sou uma pessoa melhor devido à religião (...) foi a melhor coisa que me aconteceu na vida(...)” (T2).*

Religião Islâmica - *“Quem conhece o Islão, sabe que é mais do que apenas um código religioso. É igualmente um modo de vida. Respeitando os preceitos islâmicos...” (M1); “(...) a religião é muito importante para mim. (...) O Islamismo é algo de completo (...) Não é possível aderir às leis islâmicas para certas questões e para outras não (...)” (M2).*

Através do exposto é evidente que, para pessoas religiosas, a importância da dimensão religião/espiritualidade vai muito além de uma lista de crenças e práticas que devem ser seguidas, estas variáveis evidenciam-se sim, como modos de vida a serem seguidos consistentemente no tempo (Hill & Pargament, 2008). Pressupõe-se que deverão extrair-se emoções positivas desta relação, ou seja, devem existir alguns ganhos pessoais para que alguém siga de um modo tão escrupuloso estas crenças.

Subcategoria: Ganhos pessoais através da R/E

Religião Católica - *“(...) força suficiente para enfrentar os dias difíceis”; “(...) aquele momento diário de paz(...) dá-me um conforto e muitas vezes até uma luz para me ajudar ou*

simplesmente para conseguir respirar em paz...(...)” (C1); “(...) adorava rezar porque depois dormia muito melhor...”; “(...) nem que seja pela serenidade e paz que retiro que me permitem depois pensar tranquilamente e sem impulsos desmedidos no que tenho que fazer”; “(...) ajuda-me a pensar no que está errado e ao pensar no que é errado é mais fácil seguir o caminho das coisas que nos protegem (...)” (C2).

Religião Evangélica - *“Sinto-me bem e em paz desenvolvendo o meu relacionamento pessoal com Deus, vivendo uma vida de acordo com os Seus propósitos, frequentando a igreja e confiando que Ele em cada momento cumpre o que prometeu.”; “Problemas de ordem emocional ou de outra ordem recorro a Deus. ” (E1); “Ao rezar aproximo-me mais Dele e aí sim, posso dizer-lhe que me sinto bem, em paz.”; “Não há mais nada neste mundo que me faça mais feliz do que pensar em Deus (...)” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“Através desse canal podemos falar das nossas dificuldades, dos nossos problemas...”; “(...) quando oro em casa ou no salão a paz que recebo muitas vezes é o suficiente para me fazer ultrapassar dificuldades”; “A minha relação com Deus preenche-me, tudo o que sou vem Dele e isso faz-me feliz.” (T1); “Sinto uma grande alegria e um grande alívio no meu coração quando vou à congregação.”; “Quando oro e vou ao salão ajuda-me a melhorar a minha condição de vida(...)” (T2).*

Religião Islâmica - *“Vou porque me traz paz (...) porque me agrada...” (M1); “(...) é o que me permite descobrir-me para posteriormente construir-me (...) Sinto-me completo com tudo o que obtenho quando estou na mesquita (...)” (M2).*

Alguns destes ganhos reflectem-se em circunstâncias capazes de produzir melhores níveis de saúde. Quando se analisam os excertos existem palavras que se destacam de forma genérica, designadamente: Força, paz, serenidade, tranquilidade, felicidade, alegria. Estes estados traduzem-se em ganhos pessoais e emocionais positivos que os inquiridos extraem e que influenciam directamente a sua saúde. Neste trabalho foi investigada a saúde de forma genérica – física e psicológica – uma vez que os dois níveis encontram-se intimamente relacionados, tal como já foi referido na parte teórica deste trabalho. O facto de haver uma frequência maior no que concerne a problemas físicos (n=6) do que problemas mentais (n=2) foi meramente aleatório. Dado que, benefícios na saúde física referentes à religião estão normalmente mediados por ganhos na saúde mental e o estado da saúde física, por sua vez, influencia esforços para manter uma boa saúde mental. Existe uma linha ténue entre estes dois níveis, sendo que algumas formas de dor crónica são difíceis de ser caracterizadas unicamente como mentais ou unicamente como físicas (George, Ellison & Larson, 2002). De seguida analisam-se os problemas de saúde que cada um dos entrevistados relatou ter.

Subcategoria: Descrição do problema de saúde

Quadro 3. Apresentação do problema de saúde físico e mental.

	Frequência	Exemplos
Problema físico	n=6	<p><i>“(...) tive cancro na próstata, diagnosticado há 3 anos” (C1);</i></p> <p><i>“Tenho colite ulcerosa... é uma doença crónica inflamatória do intestino” (C2).</i></p> <p><i>“Uma pneumonia (...) Estive internado dois meses e fiquei com problemas respiratórios que, segundo os médicos, é algo de grave...” (E1)</i></p> <p><i>“(...) há dois anos... um cancro no intestino” (T1)</i></p> <p><i>“(...) sou hipertenso...” (M1)</i></p> <p><i>“(...) tenho asma e outros problemas respiratórios.” (M2)</i></p>
Problema mental	n=2	<p><i>“tive uma grande depressão (...)” (E2)</i></p> <p><i>“(...)depressão diagnosticada mesmo pelo psiquiatra do hospital... (T2)</i></p>

Do ponto de vista clínico, importa avaliar o impacto que a religião e espiritualidade possam ter sobre a saúde física e mental de uma pessoa ou uma comunidade (George, Ellison & Larson, 2002). Através de diversos estudos é evidente que existe uma correlação positiva entre a religião/espiritualidade e a saúde, porém revela-se premente perceber como é que isso acontece. Existem mecanismos que ligam os comportamentos religiosos à melhoria de saúde e bem-estar: esforços religiosos capacitam as pessoas e tendem a preservá-las na busca de objectivos superiores. Estes esforços podem proporcionar estabilidade, suporte e orientação em momentos críticos, sendo que as pessoas ganham um sentido de finalidade e significado mesmo no decorrer do problema de saúde (Baumeister, 1991, cit. por Hill & Pargament, 2008). A orientação da religião/espiritualidade pode oferecer não só um sentido no destino final da vida, mas também os caminhos viáveis para atingir estes destinos, que se fazem para os crentes através de Deus. Verifica-se uma confiança e um sentimento de paz mesmo que a morte seja uma possibilidade (Hill & Pargament, 2008). As informações extraídas das entrevistas ajudam a perceber esta associação de factores através da subcategoria seguinte.

Subcategoria: Influência da R/E para minimizar o problema de saúde

Religião Católica - “a religião ajudou imenso na medida em que me deu força e confiança no futuro; qualquer que fosse a Sua decisão relativamente ao meu caso sei que a minha família iria ter a Sua protecção. O terço esteve na minha mão em cada consulta, em cada tratamento (...) (C1); “(...) acredito que quando rezo ou vou à Missa Ele me ouve e me dá a força para a minha vida (...) rezo muito para que Deus me ajude em momentos que a doença está mais activa...”; “Ajuda-me a ter força para pensar que é apenas um obstáculo que eu sei que vou ultrapassar... Numa das vezes que estive internada a Bíblia não saiu do meu lado... sei que houve uma influência da força religiosa na minha rápida recuperação.” (C2).

Religião Evangélica - “(...) sei que posso contar com a ajuda de Deus e peço que Ele possa agir através da oração.”; “Apesar do tempo que estive internado, tinha a convicção que Deus poderia curar-me, se fosse a Sua vontade. A minha vida estava entregue nas mãos de Deus (...) apesar de saber que tenho problemas respiratórios complicados, confio Nele e no que me reserva.” (E1); “Por diversas vezes tive vontade de desistir da vida e só posso dar graças a Ele por ainda estar vivo. Esse facto só não ocorria porque eu nesses momentos sentia a Sua presença a meu lado, sentia a Sua força, sentia o Seu encorajamento.”; (E2).

Testemunhas de Jeová - “(...) o nosso Criador lá em cima também me ajuda aliviar a dor (...) toda a nossa fé e crença em Deus faz-nos acreditar e confiar que tudo vai correr bem, e se não correr é porque assim não tinha de ser (...) há uma aceitação natural do que nos acontece (...) vim para casa sem medicamentos nenhuns, sei que Deus me acompanhou e acompanha...”; (T1); “Eu posso dizer que reduzi a medicação e os exames mostraram coisas que os médicos não contavam.”; “Uma vez que estive internada (...) pensei que não iria sair do hospital (...) orei tanto (...) sei que Ele ouviu as minhas preces, sai do hospital e sei que foi pela mão de Deus.” (T2).

Religião Islâmica - “No Islão existem preces específicas para quando se está doente... mas não para tipos específicos de doença... Por isso, sempre que se está doente pode-se sempre rezar. ” (M1); “A religião ensina-me que as doenças limpam os pecados e ensinam a dar valor à saúde.”; “As orações conduzem-nos ao bem-estar, tornam o nosso corpo e mente mais fortes... só desta forma conseguimos enfrentar os problemas (...)” (M2).

A religião/espiritualidade, de acordo com a literatura e com a análise do relato dos inquiridos neste estudo, pode proporcionar às pessoas um sentido perante a finitude iminente devido a problemas graves de saúde. A motivação religiosa parece ter implicações psicológicas, ou seja, perante a possibilidade de morte as práticas religiosas fomentam a aceitação positiva do que poderá acontecer e proporcionam menos conflitos internos, o que por si só produz estados de bem-estar que irão influenciar positivamente a saúde. A grande maioria dos estudos bem conduzidos e realizados até ao momento, demonstram que níveis mais elevados de envolvimento religioso se encontram positivamente associados a

indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, felicidade, afecto positivo e moral elevado, melhor saúde física e mental (Koenig, et al., 2001). Deste modo, os relatos parciais que se encontram acima evidenciam um sentimento de confiança generalizada nas práticas religiosas, em símbolos religiosos (terço, bíblia, entre outros possíveis) e na própria figura divina, que permite uma “aceitação natural” do que quer que essa mesma figura decida face ao problema de saúde. Esta aceitação traduz-se em estados de bem-estar que os próprios entrevistados definiram.

Subcategoria: Bem-estar

Religião Católica - “(...) quando entro na casa do Senhor em silêncio, conversando com Ele. E como já estive numa situação complicada, bem-estar para mim é poder estar vivo e na presença dos que amo. Deus deu-me essa oportunidade e os médicos ajudaram-me (...) ” (C1); “Bem-estar é sentir-me bem comigo própria e com os outros, mentalmente e fisicamente (...) tenho Deus sempre a meu lado (...) saber disso dá-me força e bem-estar.” (C2).

Religião Evangélica - “Bem-estar para mim é sentir-me bem a nível físico e espiritual. Saber que posso contar com a ajuda de Deus em cada momento na minha vida (...) ” (E1); “(...) bem-estar para mim é o facto de estar bem a vários níveis, dos quais se insere o mental, o físico e o espiritual (...) o mais importante para mim é o espiritual, pois através da espiritualidade tudo o resto estará certamente bem, pois Deus nos ajudará. ” (E2).

Testemunhas de Jeová - “(...) atinjo bem-estar através de Deus, faz-me sentir bem (...) dá-me a paz e tranquilidade interior para lidar com o que nos rodeia”; “retiro o prazer total e bem-estar total da minha religião e da forma como a vivo.” (T1); “O bem-estar para mim é estar bem com Deus, comigo mesmo e com o próximo.”; “estudo muito a Bíblia, oro, e quando estou nessa comunicação com Deus sinto uma sensação de paz tão grande que (...) aí sim, atinjo o bem-estar...” (T2).

Religião Islâmica - “(...) para mim o bem-estar pode ser um misto de conforto religioso, material e financeiro. Ou seja, viver com margem de manobra, entre aspas, a nível financeiro, mas igualmente estar em paz com Deus.” (M1); “O meu bem-estar depende do Todo-poderoso e da minha ligação a Ele. Quando oro, quando vou à mesquita... isso é o máximo de bem-estar que alcanço.” (M2).

Tal como já referido, o bem-estar subjectivo tem que ver com a satisfação com a vida e as respostas emocionais, ou seja, apresenta-se conectado aos motivos pelos quais as experiências pessoais se dão de forma positiva. Neste sentido, as crenças religiosas como o envolvimento religioso influenciam positivamente o bem-estar subjectivo das pessoas (Diener et al., 1999). Os excertos supramencionados são congruentes com estes dados, uma vez que é

possível verificar nos inquiridos um sentimento de bem-estar que passa por momentos de relação com a figura divina e isso é conseguido através da frequência na igreja e momentos de oração.

Subcategoria: Frequência na igreja e momentos de oração

A frequência do envolvimento religioso, particularmente os momentos de oração e idas aos locais de culto, é apontada na literatura como tendo uma relação positiva e directamente proporcional aos resultados encontrados na saúde (Ferriss, 2002, cit. por Koenig et al., 2001). Parecendo ser um factor influente na saúde é pertinente perceber se, perante problemas de saúde mais graves, o envolvimento religioso, no caso sob a forma de frequência na igreja e momentos de oração, se mantém, aumenta ou diminui.

Quadro 4. Análise do envolvimento religioso face a problemas de saúde.

	Frequência	Exemplos
Idas à igreja	n=4	<i>“(...) à missa vou todos os domingos, mas por vezes necessito de ir a igreja mais vezes quando tenho problemas.” (C1);</i>
		<i>“Não posso prescindir destes momentos, quando estou pior sinto mais necessidade de estar na casa de Deus” (E1)</i>
		<i>“Quando estou com problemas de saúde sou capaz de ir mais vezes à mesquita sim...” (M1)</i> <i>“Procuro sempre conforto religioso esteja ou não doente... mas provavelmente em vez de orar em casa vou mais à mesquita.”; (M2)</i>
Momentos de oração	n=4	<i>“A frequência na Igreja não aumenta só porque tenho um problema de saúde (...) mas sou capaz de rezar com mais frequência...” (C2).</i>
		<i>“Não preciso de estar doente para aumentar a frequência de vezes que vou à igreja, mas provavelmente rezo mais.” (E2)</i>
		<i>“(...) oro a Deus todos os dias e diversas vezes. Obviamente que a nossa fé perante uma situação de risco de vida torna-se ainda mais forte e na altura rezei mais (...)” (T1)</i> <i>“(...) faço dela o meu meio de vida. Duas vezes por semana estou sempre lá... Oro com muita frequência e mais ainda quando me sinto com dores ou em baixo.” (T2)</i>

Denota-se um aumento das práticas religiosas face a um problema de saúde, nomeadamente as idas à igreja e a oração, que aparecem como factores importantes e comuns

aos relatos analisados. Uma possível explicação para tal é o facto da envolvimento nas práticas religiosas, durante um problema de saúde, que poderá afastar o foco do próprio indivíduo, aproximando-se, sim, da forma como considera que Deus irá ajudar a lidar e a ultrapassar aquela adversidade. Salienta-se um diluir da ansiedade e uma partilha com alguém sempre presente e disponível para ajudar (McCullough & Larson, 1999). A categoria “Apoio Social” através da sua subcategoria “Omnipresença e disponibilidade divina” irá ajuda a compreender de forma mais clara esta relação.

Categoria - Apoio social

Subcategoria: Disponibilidade/omnipresença divina

As crenças religiosas e as práticas associadas a estas fornecem uma forma ou uma organização no plano espiritual para aliviar uma carga emocional. Crê-se que Deus está disponível e sempre atento ao cuidado da pessoa (figura onnipresente), o que produz efeitos benéficos que podem assemelhar-se, em parte, ao efeito placebo (Levin, 1996). Ainda nesta linha de pensamento surge o conceito de vinculação religiosa. Investigadores da vinculação têm associado Deus a uma figura de vinculação. Tal como as crianças recorrem aos seus pais procurando protecção, também as pessoas religiosas o fazem recorrendo a Deus face a problemas de saúde e adversidades. A teoria da vinculação sugere que as pessoas que experienciam uma ligação segura com Deus, face a situações de stress, ganham um maior conforto e confiança. Níveis mais baixos de stress fisiológico e sensação de solidão são também outras consequências de uma forte ligação a Deus (Kirkpatrick, 2002 cit por Oman & Thoresen, 2005). Atente-se ao que foi extraído sobre este assunto relativamente a cada um dos entrevistados.

Religião Católica - *“Ele acompanha-me sempre, sei que me acompanhou quando estive doente, mas também diariamente sei que me acompanha sempre no bom e no mau (...) nunca me abandona.”*; *“Sim, sem dúvida que ouve as preces (...) sempre...acredito e por isso estou vivo.”*; *“(...) Ele acompanha-me sempre e diariamente (...) é o meu parceiro e Aquele a que recorro não só para mim mas também para todos aqueles que amo.” (C1)*; *“Ele ajuda-me a ter forças quando estou mais em baixo e a sentir que tenho sempre alguém que me protege de forma sempre presente”*; *“sinto muito fortemente que estou a ser ouvida por Ele quando rezo (...)e é tão bom saber que há alguém sempre disponível para nos ouvir.” (C2).*

Religião Evangélica - *“(...) Ele está sempre presente. Já experimentei os milagres de Deus na minha vida quando estive tão doente... Ele esteve sempre comigo e ajudou-me a recuperar.”*; *“Sinto a Sua presença em cada momento na minha vida.” (E1)*; *“Tenho-O*

sempre dentro de mim, nos bons e maus momentos da minha vida.”; “Com toda a certeza que acompanha sempre (...) ouve as minhas preces e está sempre comigo, se não fosse assim não teria ultrapassado a fase em que tive a depressão” (E2).

Testemunhas de Jeová - *“ao estarmos doentes, ao estarmos felizes, ao estarmos tristes sempre que oramos a Ele não significa que seja imediato mas Ele está sempre lá e mais tarde sentimos essa emoção dentro de nós.” (T1); “(...) sei que ele me ouve e atende ao que preciso (...) sinto que escuta as minhas orações (...) Dá-me muita força saber que sou ouvida quando estou doente(...)”; “(...) Ele está sempre presente (...) se estou a cozinhar, se estou a andar, se estou pela casa... a qualquer hora do dia e às vezes mesmo quando acordo à noite estou a pensar em Deus (...) quem sente a fé do criador sabe que Ele está sempre presente.” (T2).*

Religião Islâmica - *“Quando penso em Deus, sei que não estou sozinho.”; “ Sei que me acompanha em todos os momentos.” (M1); “Está connosco sempre e para sempre, quer seja um momento difícil ou não...é onnipresente e onipotente... está sempre com os seus seguidores e fiéis, Ele é o Todo-poderoso.”; “Allah não está contido nem pelo tempo nem pelo espaço... Ele está sempre presente em todos os lugares com aqueles que cumprem a fé islâmica. Sinto-me acompanhado sempre por Ele nos meus dias.” (M2).*

O interessante na análise dos dados descritos é que todos indicam a percepção de ter apoio social, ou no caso, apoio religioso por parte de Deus. Contudo, o apoio retirado da figura divina é o que na literatura se denomina apoio social percebido, que efectivamente tende a ser mais benéfico do que o apoio social recebido, pois, o apoio percebido prediz estratégias eficazes de coping, resultados de ajustamento, e bem-estar psicológico e físico (Sandler & Barrera, 1984). Isto sucede devido à sensação que relatam de Deus os acompanhar sempre (omnipresente) tendo um sentimento de acompanhamento e protecção constantes, algo que não acontece com o apoio que tiram dos demais. Diversos investigadores têm notado que a religião/espiritualidade pode ser entendida, por algumas pessoas, como quadros globais de orientação e acompanhamento no mundo, conferindo-lhes protecção e motivação para conduzirem as suas vidas (Hill & Pargament, 2008).

Subcategoria: Acompanhamento e protecção divina

Religião Católica - *“Sabe que acreditar para mim é como se me agarrasse a algo que sei que me protege, que protege a minha família...(...)”; “Porque me sinto protegido lá. Porque me sinto em Paz e feliz. Dá-me paz de espírito. Entro na casa de Deus e sei que me irei sentir melhor logo após o primeiro passo.” (C1); “(...) quando preciso de orientação, protecção e de tomar qualquer decisão sei que Ele me ajuda (...) está sempre presente para me proteger, nos bons e maus momentos (...) mas sei que me guia no meu caminho e que a luz que me oferece para andar nesse caminho é protectora sempre.”; “É uma companhia sempre*

presente e protectora, mesmo quando estou sozinha acabo por não estar(...)" (C2).

Religião Evangélica - *"Penso muitas vezes e muitas vezes falo com Ele porque me dá a luz que me orienta. Quero ter intimidade com Deus nos bons e maus momentos... concretamente é isso que faz de mim uma pessoa crente, é isso que me protege (...)" (E1); "Sinto intensamente a Sua presença no meu dia-a-dia, ajudando-me nos problemas que possa ter."; "(...) orienta-me através das Sua palavras e também das pessoas que me rodeiam."; "(...) quando estive doente (...) Ele protegeu-me quando me amparava nos Seus braços, reconfortando-me e acompanhando-me." (E2).*

Testemunhas de Jeová - *"(...) senti esse apoio quando tive cancro e tenho sentido esse apoio ao longo da minha vida."; "Quando me foi dito pelos médicos que eu tinha 4 meses de vida (...) recebi a notícia calmamente, orei a Deus na altura (...) pedi que me orientasse e me desse forças para suportar e ultrapassar a dificuldade (...) consegui um bom operador e a tempo porque fui operado 15 dias depois (...) em todas estas circunstâncias senti a mão protectora Dele... nada foi por acaso." (T1); "(...) eu sei que a doença não foi dada por Deus, e por isso sou muito feliz porque Ele está comigo e me protege nesta luta de todos os dias, nas dores, nos momentos mais difíceis..."; "(...) tenho provas disso quando oro, tive provas disso quando estive doente... nunca duvido que me acompanha sempre a toda a hora..." (T2).*

Religião Islâmica - *"Sei que me acompanha e protege em todos os momentos... já senti isso fortemente, mas é algo mais pessoal. Posso dizer-lhe que para onde quer que vá tenho a Sua companhia dentro de mim." (M1); "Sim ouve e acompanha-me, não duvido nunca disso... tenho várias situações em que senti isso (...)" (M2).*

O apoio social é talvez um dos mediadores mais fortes entre o envolvimento religioso e a saúde, sobretudo o apoio percebido (Cohen & Syme, 1985, cit. por Feeney & Collins, 2003), aliás através da subcategoria "acompanhamento e protecção", descrita acima, é possível verificar isso mesmo. Transparece nas palavras dos entrevistados um sentimento de protecção constante que acaba por fornecer suporte para enfrentar as adversidades. Mas esse acompanhamento pela figura divina, embora não de forma tão presente e constante, também se generaliza aos grupos sociais que os indivíduos integram nos locais de culto em que participam. Inclusivamente, esses locais de culto podem ser considerados locais sociais.

Subcategoria: Locais de culto como locais sociais

Religião Católica - *"É um local de encontro, e as pessoas aproximam-se." (C1); "Sim muitas das actividades que vou fazendo ao fim-de-semana estão ligadas à igreja e ao grupo de jovens. Encontramo-nos várias vezes e quando isso não acontece já é estranho e sinto um vazio (...)" (C2).*

Religião Evangélica - “(...) é um local de união e partilha em torno de Deus. Muitas vezes comemos refeições juntos e temos tempos sociais (...).”; “Temos momentos em que as instalações estão abertas só para convivemos.” (E1); “(...) não vamos para a igreja somente rezar, temos também actividades entre os membros da comunidade, até mesmo refeições conjuntas.” (E2).

Testemunhas de Jeová - “(...) já se torna um local de ponto de encontro também (...)” (T1); “O Salão é um local de grande amizade, partilha e aprendizagem da bíblia.”; “(...) para mim o salão é um local onde encontrei muitos irmãos e um grande apoio na minha vida, mas também onde aprendo e aplico depois o que aprendo.” (T2).

Religião Islâmica - “Sim funciona muito como local de partilha, rezamos também em grupo.” ” (M1); “ A religião islâmica está direccionada não apenas para o indivíduo mas também para o colectivo... isto é em grupo. Isso faz com que haja partilha social (...) Aliás a oração deve ser realizada colectivamente sempre que possível...(...) a oração de sexta-feira não pode de todo ser realizada de forma individual...”; “Deus orientou-nos para que construíssemos locais como as mesquitas para que estas orações em grupos pudessem ser realizadas.” (M2).

Estes locais de culto, segundo o que documentam os excertos apresentados acima, fomentam então, o convívio e a partilha entre os seus membros. De forma congruente com a literatura, os inquiridos neste estudo, reconhecem esses lugares como fonte de convívio e de onde podem retirar diversos tipo de apoio, sobretudo apoio emocional. Deste modo, percebe-se que a participação nesses serviços, sem dúvida, aumenta a probabilidade de desenvolver redes sociais e sistemas de apoio (George, Ellison, & Larson, 2002). Estes grupos religiosos são apontados como fornecedores da oportunidade aos seus membros de se tornarem parte de uma rede social coesa, conferindo ganhos sociais, nomeadamente a criação de novas amizades, de apoio e cuidados (Ellison, 1991). Os ganhos sociais mais salientes que se identificaram neste trabalho encontram-se descritos abaixo na subcategoria seguinte.

Subcategoria: Ganhos sociais do envolvimento religioso

Religião Católica - “(...) algumas pessoas que conheço desse contexto religioso visitaram-me várias vezes no hospital e foi bom sentir o apoio delas.”; “Ganhei uma rede de pessoas que não conhecia e que sei que gostam de mim, que me deram muito apoio numa altura muito complicada da minha vida e o importante nisso foi que eu não pedi nada... foi tudo voluntário da parte deles.” (C1); “ (...) os elementos da comunidade religiosa tornaram-se meus grandes amigos e sei que posso contar com eles (...)”; “Criaram-se relações muito fortes em que o ponto comum é a crença religiosa e a ligação a Deus”; “(...) diria que grande parte dos meus amigos está no grupo de jovens religiosos a que pertenço”; “Ganhei verdadeiros

amigos que me apoiam e dão conselhos quando (...) sinto-me privilegiada de poder estar tão ligada a Deus e ainda ter ganho pessoas extraordinárias na minha vida.” (C2).

Religião Evangélica - *“Vou à igreja porque quero juntamente com outras pessoas que já tiveram um encontro pessoal com Cristo cultuar a Deus. Ter momentos de comunhão com essas pessoas e podemos orar uns pelos outros. (...) sei que posso contar com as orações de todos que fazem parte da igreja se atravesso um problema de saúde ou de outra ordem.”; “Presença de amigos nos bons e maus momentos, espírito de união (...)”; “(...) a comunidade religiosa posso considerá-la parte da minha família...” (E1); “Os cuidados que os meus irmãos evangélicos me dão são todos aqueles que necessitarei e que me fazem bem, quer seja material ou somente conforto emocional.”; “(...) as pessoas com quem me dou melhor são irmãos evangélicos, ganhei bons amigos.”; “Ganhei pessoas em que posso confiar, pessoas que me apoiam quando mais necessito.” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“(...) tenho convívio com muitas das pessoas que a constituem. Muitas vezes vamos à praia (...) reunimo-nos e vamos ao cinema”; “Ir ao Salão ajuda-nos (...) também receber apoio dos que crêem no mesmo que eu (...) As conversas e tudo o que nos une também me dá bem-estar e conforto.”; “Existe um grupo de pessoas que antes não conhecia e que se criaram laços muito fortes (...) O meu leque de amigos agora (...) é bem maior (...)” (T1); “(...) todos os dias falo com as minhas irmãs religiosas, são todas minhas amigas”; “muitas vezes combino ir lanchar com irmãs que conheci no salão (...)”; “(...) quando estive no hospital quando precisei de roupa lavada foram as minhas irmãs religiosas... levavam-me comida, faziam-me companhia e foram o meu suporte”; “Quando estive internada no hospital ganhei muito apoio e cuidados dos meus irmãos religiosos... foram mais que família para mim. Ganho uma vida rica e sinceridade nas amizades.” (T2).*

Religião Islâmica - *“(...) oferecem-me cuidados muito importantes (...) quer a nível emocional quer moral.” (M1); “(...) conheço muitos muçulmanos e sou muito próximo da maioria (...) Recebo muito apoio emocional e às vezes a sua companhia, mas também ofereço o mesmo aos meus irmãos.”; “A grande maioria dos meus amigos pertence à comunidade islâmica.” (M2).*

Lendo os excertos é saliente que uma das consequências do envolvimento religioso pode ser a oportunidade para o desenvolvimento social, criando laços com pessoas que compartilham uma visão do mundo semelhante e que estão mais disponíveis do que pessoas não-religiosas. Ao participarem socialmente numa comunidade religiosa, as pessoas passam então a expressar os seus sentimentos e a relacionar-se com os que partilham ideias e valores semelhantes aos seus. Estão aqui presentes os sentimentos de estima, de pertença e de confiança, pois com este tipo de apoio as pessoas acabam por expressar os seus medos, angústias, dores, ansiedades, tristezas, etc. Surge aqui uma forte sensação de aceitação e controlo ao encararem as situações mais difíceis e irem além delas (Spiegel, 1992).

Subcategoria: Compreensão e aceitação social decorrentes da prática da R/E

Religião Católica - *“Aceitar nem por isso... mas compreender talvez. Quem tem Deus na sua vida comporta-se e é mais semelhante em termos de pensamento.” (C1); “(...) as pessoas da comunidade religiosa tornaram-se e são meus amigos há muito tempo, o que também permite que me conheçam melhor e que por isso me aceitem mais e me critiquem menos... quando se criam laços com pessoas que têm o mesmo crer é mais fácil ser-se compreendido.” (C2).*

Religião Evangélica - *“Sim, aceitam-me melhor e também me compreendem de outra forma. Muitas pessoas não percebem a forma como eu administro a minha vida com base em Deus.” (E1); “Certamente que sim, pois os princípios são os mesmos. Há sempre diferenças entre as pessoas que não sejam da nossa comunidade e as que são(...)” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“Compreendem melhor (...) a nível emocional e apoio para conversar com base nas nossas crenças. É algo que não posso fazer com qualquer pessoa, é quase que como um apoio bíblico” (T1); “(...) acreditamos no mesmo e isso faz com que a compreensão seja mais fácil...”; “é mais fácil falar com alguém que acredita no mesmo que eu do que com pessoas que ignoram a religião e que não querem saber...” (T2).*

Religião Islâmica - *“Socialmente sentimo-nos melhor quando em redor de pessoas com características e comportamentos semelhantes aos nossos.” (M1); “Sim porque temos um conjunto de valores e de crenças semelhantes e todos adoramos a Allah (...)” (M2).*

É então evidente que o apoio social oferece afecto às pessoas, tanto para quem recebe quanto para quem oferece, através de expressões de união, respeito, afirmação e ajuda, bem como sentimentos de proximidade emocional e de pertença a um grupo que partilha e expressa os seus interesses e afinidades. Verifica-se um reforço do valor individual, e ao mesmo tempo uma reafirmação da confiança e aliança entre as pessoas, relacionados com o sentimento de segurança sentido pelo indivíduo. Ao estarem inseridas numa comunidade religiosa, as pessoas retiram apoio emocional das relações que criaram e extrapolam para outras relações. Importa agora apurar se interfere com a forma como se relacionam com os demais.

Subcategoria: Comportamento com os demais influenciado pelos valores da R/E

Religião Católica - *“(...) a religião permite-me ser melhor marido, pai, cidadão. Respeito muito os outros, a minha fé conduz-me”; Torna-me mais humano e humilde, torna-me melhor marido e pai, melhor profissional e amigo, mas mais que tudo torna-me melhor cidadão. ” (C1); “(...) Vivi e cresci nos valores cristãos, sendo fundamentais na minha vida enquanto filha, colega, amiga, mulher...”; “(...) torna-me uma pessoa diferente no sentido que os meus*

comportamentos são baseados nos valores cristãos e esses são valores que se preocupam com os outros e com o próximo” (C2).

Religião Evangélica - *“Cristo mudou a minha vida e a maneira como vejo os outros. Há um respeito e um entendimento diferentes em mim. Tento ajudar e ser melhor para os que me rodeiam.” (E1); “As Suas palavras mostram-nos como devemos ser perante os outros, a forma como devemos agir perante os outros. Deus torna-nos melhor, torna-nos como Ele, bons em tudo e principalmente para com os outros.” (E2).*

Testemunhas de Jeová - *“(...) tem-me ajudado muito como pessoa (...) a empatia com os outros, a questão da honestidade (...) sentir que ser desonesto com qualquer pessoa era não ser fiel ao próprio Deus. Vamos criando relações melhores com os outros... sinto que a nível profissional também ganhei muito, sou melhor funcionário e colega (...) a aplicação dos princípios bíblicos sobre os diferentes torna-me melhor (...) ” (T1); “dou-me muito bem com todos e não tenho atritos. Estudar a bíblia mudou a minha vida para melhor.”; “tornei-me melhor pessoa com os outros, mais paciente, mais ouvinte e tolerante. “Eu sou uma pessoa em paz comigo e com os outros, não grito com ninguém (...) A bíblia ajudou-me a ser assim e a desejar o bem de todos.” (T2).*

Religião Islâmica - *“(...) uma pessoa religiosa, na maioria dos casos, e sobretudo os muçulmanos devido à conduta moral assente na Sharia, têm mais consciência do que se passa à sua volta. Logo, tendemos a ser mais respeitosos com os outros.” (M1); “O muçulmano deve ter em mente que deve agir de acordo com o agrado de Deus e isso faz com que sejamos melhores pessoas... Há um empenho na caridade... no fazer bem, seguro, e legal. Vejo-me como uma pessoa justa... bom e atencioso para os outros. ” (M2).*

Verifica-se que a compreensão e aceitação social que recebem por parte dos membros da comunidade religiosa onde estão inseridos e também de Deus, cria um sistema de valores que faz com que também estes tenham comportamentos socialmente mais adequados para com os outros que os rodeiam, mesmo que não pertençam à sua comunidade religiosa. As crenças religiosas e diversos princípios religiosos parecem também ser poderosos indutores do estabelecimento de normas e regras sociais a serem seguidos, fazendo com que as pessoas se comportem de maneiras mais sensatas e respeitadoras relativamente aos demais.

O apoio social consiste então num importante recurso, sendo uma possível variável mediadora entre a religião/espiritualidade e os possíveis benefícios alcançados na saúde, porém existem outras variáveis que são prementes nesta relação. Seguidamente analisa-se de forma mais profunda as estratégias de coping usadas perante os problemas de saúde que foram relatados pelos entrevistados.

Categoria - Coping/estratégias usadas para enfrentar problemas de saúde

A palavra *coping*, de forma genérica, tem que ver com esforços comportamentais e cognitivos para lidar com necessidades específicas que são avaliadas como stressantes (Lazarus & Folkman, 1984). A religião assume-se como um dos recursos disponíveis do indivíduo que pode ser utilizado ou não no enfrentar de determinada ameaça ao seu bem-estar. Quando a religião é o recurso escolhido estamos na presença do que se designa “coping religioso”. O que faz com que o indivíduo escolha os recursos religiosos, perante outras alternativas não-religiosas, é quando o seu uso se faz de maneira mais premente perante as demais alternativas (Pargament, 1997). Foi precisamente o que se verificou na subcategoria “Frequência na igreja e momentos de oração” da categoria “Saúde e envolvimento religioso”, ou seja, perante as situações de saúde problemáticas a frequência na igreja e momento de oração aumentaram, o que demonstra que a religião faz parte do sistema orientador dos inquiridos.

Subcategoria: Coping religioso

Religião Católica - *“Tento ver a causa do problemas da infelicidade e recorro muito a Deus para que me ajude. n'Ele está muitas vezes a minha base de pensamento (...)”*; *“Agarro o meu terço e sinto a Sua presença em mim... não anda por mim mas mostra-me o caminho.”* (C1); *“Quando estou mais triste ou com algum problema, procuro conversar mais com Deus através da oração e tentando buscar energia e força para ultrapassar os meus problemas.”*; (C2).

Religião Evangélica - *“(...) sei que posso contar com a ajuda de Deus e peço que Ele possa agir através da oração.”*; (E1); *“(...) recorro a Cristo através da oração para me ajudar a enfrentar os problemas da minha saúde”*; (E2).

Testemunhas de Jeová - *“(...) quando eu peço algo a Deus e recorro à oração não posso ficar passivo à espera, tenho de trabalhar nela também”*; *“(...) tenho que fazer as coisas que me proponho fazer... ao pedir para ajudar (...) também tenho a minha função. É um trabalho conjunto.”*; (T1); *“Deus ajudou-me muito a tomar decisões.”* (T2).

Religião Islâmica - *“No Islão, existe (...) uma oração facultativa para efeitos de orientação denominada Salat ul Istikhara (...) através da qual podemos obter orientação sobre determinado assunto. Por outro lado, através do Alcorão ou da Sharia, existem princípios orientadores sobre determinados assuntos e matérias...”* (M1); *“Quando consideramos o que o Alcorão diz sobre as nossas acções... vemos que Allah liga o nosso livre arbítrio à Sua permissão para realizarmos acções por nossa própria vontade. Porém existem determinadas acções que só as conseguiremos realizar se Deus o permitir...”*; (M2).

Analisando os relatos parciais supramencionados é possível verificar que, de forma geral, a religião é utilizada como recurso para enfrentar os problemas, ou seja, verifica-se a existência de estilos de coping religioso. Os estilos de coping religioso referem-se a padrões de solução de problemas relativamente consistentes, através da religião, no caso concreto perante situações de saúde adversas. No quadro seguinte analisam-se especificamente os estilos de coping religioso que emergiram.

Quadro 5. Análise do estilo de coping religioso utilizado.

	Frequência	Exemplos
Coping colaborativo	n=7	<p><i>“Sempre comigo... somos parceiros e se estou vivo é em grande parte devido à sua actuação”;</i> <i>“Acredito que cada decisão que tomo não é só a minha consciência mas a Sua mão que me ajuda a decidir. (C1)”</i></p> <p><i>“Sinto que me dá a força para eu em conjunto com Ele enfrentar os problemas, mas claro que eu tenho que fazer por isso. (...)” (C2)</i></p> <p><i>“Em conjunto comigo. Acredito que devo fazer tudo o que está ao meu alcance descansando em Deus.”; (E1)</i></p> <p><i>“(...) actua em conjunto connosco (...) posso pedir-Lhe uma coisa mas se não tiver a actuar de acordo com aquilo que estou a pedir</i> <i>Ele não me vai ajudar de certeza” (T1)</i></p> <p><i>“Ele actua comigo, ora eu também tenho que fazer o meu esforço (...) há uma conexão entre a minha fé e a forma como Ele actua em nós e na nossa vida (...)” (T2)</i></p> <p><i>“Ele actua comigo... Ele mostra o caminho, apresenta soluções, facilita o percurso, mas cabe ao ser humano optar se o segue ou não.” (M1)</i></p> <p><i>“Em conjunto comigo claro, mas o poder está Nele.” (M2)</i></p>
Coping delegante	n=1	<p><i>“A minha estratégia é colocar nas mãos de Deus o meu futuro e a minha saúde (...) é N’Ele que confio e sei que nada de mal há-de advir da Sua parte.” (E2)</i></p>

Evidenciam-se dois estilos de coping, o colaborativo (n=7) e o delegante (n=1), verificando-se uma aparente tendência para a ideia de actuação em conjunto e em parceria, onde a responsabilidade de resolução dos problemas é compartilhada entre o indivíduo e Deus. As estratégias de coping demonstradas aproveitam a religião como uma forma de enfrentar e aliviar os problemas. Estas estratégias são consideradas positivas porque proporcionam aos entrevistados um efeito benéfico e uma segurança no relacionamento com

Deus, e conexão espiritual com outros, que estão associados a uma melhor qualidade de vida.

Apesar da psicologia estar cada vez mais atenta ao tema da religião, deste tema ser progressivamente visto de forma mais aprazível por diversos teóricos, e da percepção de que o estilo de coping se apresenta como uma tendência ao uso de certas estratégias, o que abrirá espaço para intervenções voltadas para mudanças de coping religioso individual, de negativo para positivo (Shafranske, 1996), tais avanços, na prática clínica, continuam a ser pouco frequentes ou insuficientes.

Categoria - Relação terapêutica

Esta categoria apresenta-se de forma bastante pertinente, uma vez que, embora não de forma surpreendente, a literatura indica que clientes com crenças religiosas preferem ser orientados por profissionais que mostram sensibilidade e compreensão das suas crenças. Quando se verifica o inverso, e o terapeuta não consegue compreender e respeitar as crenças religiosas dos clientes, pode dar-se um impedimento ao estabelecimento e formação de uma relação terapêutica eficaz, bem como haver um impacto negativo sobre o processo terapêutico (Bergin & Jensen, 1990; Sloan, Bagiella, & Powell, 1999). Analisemos a importância que os entrevistados gostariam que fosse dada às suas crenças pelos profissionais de saúde que os acompanham.

Subcategoria: Importância dada às crenças religiosas

Religião Católica - “(...) eu como pessoa não me divido. E se sou o M. religioso no meu dia-a-dia, não deixo de o ser quando entro num gabinete médico. As minhas crenças fazem parte daquilo que sou.”; “Tive apoio psicológico quando me foi diagnosticado o cancro e posso dizer-lhe que falámos muito dessa confiança e segurança que Deus me fazia e faz ter. Foi importante para mim e muito bom falar livremente sem opressões daquilo que acredito e que tanta força me deu e dá.” (C1); “(...) espero que este respeite caso sinta necessidade de falar nisso (...) na altura que estava doente quando tinha a Bíblia ao lado da cama de hospital questionaram e eu disse que era um reforço na ajuda... o médico sorriu e disse que toda a ajuda é bem-vinda... ora isto para mim foi importante (...) não criticou e teve uma afirmação de compreensão...” (C2).

Religião Evangélica - “(...) acho importante que se tenham em atenção e se explorem as forças que me motivam e que me dão segurança. É uma mais-valia em todo o processo.” (E1); “(...) claro que sim, quando tive a depressão tive apoio psicológico por parte da Psicóloga do centro de saúde e quando lhe falava da força que ia buscar a Deus ela não dava importância. Senti-me muito mal porque para mim era algo importante. Depois de 5

consultas tive necessidade de dizer que queria desistir pois não estava a ter a atenção devida... só aí é que ela percebeu e tudo mudou. Foi bom e consegui melhorar com as duas ajudas” (E2).

Testemunhas de Jeová - “(...) opto sempre por mencionar isso em cada início de consulta se o médico não me conhecer para que não haja conflito entre os procedimentos médicos e os princípios bíblicos em que acredito. E também é uma forma de me sentir respeitado por alguém que tem a minha vida nas mãos, tal como Deus a tem...” (T1); “Isso é importantíssimo para mim, porque as minhas crenças religiosas fazem parte do que sou (...) é algo muito sério. A minha vida é baseada em tudo o que acredito a nível da religião e do que aprendi nas testemunhas de Jeová, isso diz tudo... quem não respeita isso não me respeita a mim nem merece que eu acredite nessa pessoa na sua profissão.” (T2).

Religião Islâmica - “Sim, completamente... qualquer profissional de saúde tem que nos respeitar enquanto muçulmanos (...) Se o profissional de saúde estiver consciente deste facto, torna-se mais fácil a sua relação com o paciente.” (M1); “Sim com certeza... a minha religião tem que ser respeitada. Sou humilde quando me identifico e revelo as minhas crenças. Espero o respeito do outro lado...” (M2).

O sentimento é transversal a todos os inquiridos relativamente ao desejo de que as suas crenças religiosas devam ser respeitadas e alvo de exploração clínica. Verifica-se também o desejo de serem tratados como pessoas, não como doenças, e desse modo serem observados como um todo. Nesse todo contemplam-se as suas crenças religiosas que, mais do que práticas são, como já foi referido neste trabalho, modos de vida que não podem nem devem ser ignorados. O que se verifica é precisamente o oposto, quando as crenças religiosas dos clientes são exploradas, este é um trabalho feito com vista à integração destas como parte da sintomatologia e não como matéria de exploração *per si*, e em seu próprio direito (Bergin, 1991). Ignorar qualquer uma dessas dimensões religiosa/espiritual no indivíduo torna a abordagem ao mesmo incompleta e pode comprometer o estabelecimento de uma relação terapêutica eficaz (Giglio, 1993). Explorar crenças religiosas e espirituais pode não só ser útil por ser uma força de actuação no processo, mas também se reveste de importância como uma necessidade terapêutica e um dever ético respeitar essas opiniões, devendo haver empatia em relação à realidade que o cliente traz, ainda que os terapeutas não compartilhem das mesmas crenças religiosas (Shafranske, 1996). Inclusivamente, existe um Decreto-Lei que estabelece a regulamentação da assistência espiritual e religiosa nos hospitais e outros estabelecimentos do Serviço Nacional de Saúde, concretamente o Decreto-Lei (SNS).n.º 253/2009, publicado no dia 23 de Setembro de 2009, em Diário da República. O Regulamento da Assistência Espiritual e Religiosa (RAER) no SNS, além de adaptar o regime e condições do exercício da

assistência espiritual e religiosa ao actual enquadramento legal dos hospitais do SNS, estabelece também as regras de acesso, de modo a conciliar a assistência solicitada com o bem-estar físico e espiritual dos doentes (Consultar Anexo 2).

Subcategoria: Religião versus apoio médico/psicológico

Religião Católica - “(...) consigo perceber a importância que a medicina teve e que a religião teve (...) não conseguia estar aqui a falar(...) se ambas não tivessem estado presentes na minha vida. Mas se pensar qual me ajudou mais a ter confiança que tudo iria ficar bem... respondo (...) a religião. (...) os médicos tiveram um papel muito importante, mas também eles são guiados por Deus nosso Senhor.” (C1); “Sei que a medicina é importante, para mim a religião acaba por ter um efeito de mediação entre o que os médicos podem conseguir e o que conseguem... (...) as duas são importantes. Obviamente que para mim a religião tem um poder mais forte, mas vou ao médico e confio que Deus estará comigo...” (C2).

Religião Evangélica - “(...) as duas coisas, certamente. Nas Escrituras nunca Deus condenou a medicina, aliás um dos escritores era médico...Lucas. Deus usa os médicos e devo seguir os seus conselhos, mas também acima de tudo sei que posso contar com Deus.” (E1); “(...) quando estou doente tento sempre recorrer a um profissional de saúde, contudo tenho fé em que Deus irá conduzir-me a alguém que me possa ajudar nesse problema, deposito toda a minha fé Nele.” (E2).

Testemunhas de Jeová - “Não podemos deixar de ir ao médico nunca. As crenças religiosas ajudam-nos a enfrentar as adversidades dos problemas de saúde, mas é algo que acontece (...) no mesmo plano que a ajuda médica. Uma não invalida a outra, é como se fossem duas forças que actuam sozinhas mas de forma conjunta. Peço sempre o auxílio a Deus para que tudo o que está nas mãos dos médicos corra bem e acredito que (...) estou a ser protegido quer na terra quer no céu. ” (T1); “(...) eu sei que preciso da medicação e dos médicos, mas aquilo que considero mesmo importante e que sei que me faz melhorar é ir ao salão e orar a Deus. Não tenho dúvidas disso e se tivesse de optar não pensava duas vezes, é sem dúvida a minha religião que está primeiro porque é através do nosso criador que sou protegida dos males deste mundo e é Ele que me dá força para enfrentar as dores que tenho. ” (T2).

Religião Islâmica - “Apesar de estarmos sob medicação ou não, acreditamos que o medicamento apenas fará efeito se Deus o quiser...”; “Ambos são importantes (...) Se por um lado existe a medicina e a medicação, estamos sempre com a certeza que estas apenas funcionam se Deus assim o desejar.” (M1); “Acho que ambos são muito importantes... são coisas compatíveis e um não anula o outro (...) quando alguém perguntou ao profeta se deveria procurar tratamento para a sua doença ele respondeu que sim, para procurarem tratamento... Obviamente Allah não iria enviar uma doença sem estabelecer uma cura para ela. ” (M2).’

A literatura aponta para uma influência positiva da religião/espiritualidade na saúde, porém existem também alguns estudos que apontam o inverso. Ou seja, as conexões positivas encontradas, entretanto, não significam que todas as religiões ou alguma em particular tenham o poder de promover sempre emoções humanas positivas, relacionamentos satisfatórios ou estilos de vida saudáveis. A religião pode ter um efeito adverso na saúde quando crenças/práticas religiosas são usadas para justificar comportamentos de saúde negativos ou substituir cuidados médicos tradicionais (Koenig, 2001). Contudo, o que se verifica é que as principais religiões com tradições bem estabelecidas e lideranças responsáveis tendem a promover mais experiências humanas positivas que negativas (Koenig, 2001).

Efectivamente, os dados encontrados através dos excertos de entrevistas realizadas a elementos de 4 religiões principais são congruentes com isto mesmo. Embora exista uma tendência para se dar alguma primazia à religião, todos os inquiridos revelaram que tanto a força religiosa, como a força clínica, são importantes, sendo que ambas foram por eles consideradas em momentos problemáticos na área da saúde.

Após a análise desta última categoria, através do relato dos inquiridos neste estudo, importa sistematizar os principais conceitos que se destacaram e foram discutidos nas categorias anteriores, e que se mostraram influentes na relação entre a religião/espiritualidade e a saúde.

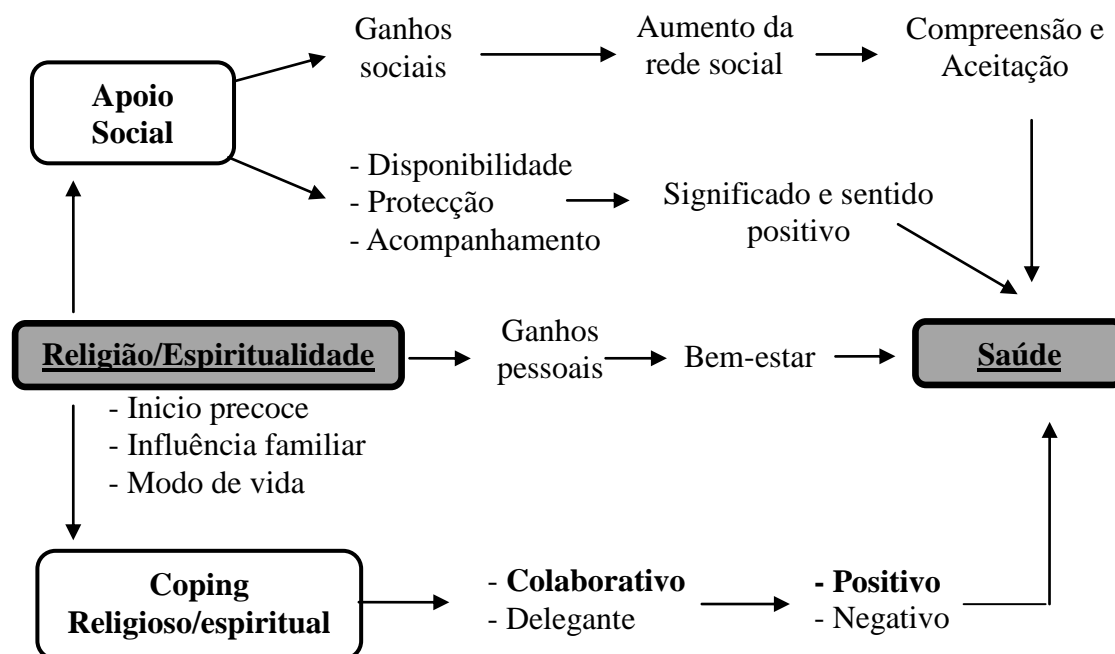


Figura 1 – Enquadramento dos principais conceitos emergentes na discussão dos resultados.

7. Considerações finais e limitações do estudo

Este trabalho pretendeu apurar a influência da religião/espiritualidade na saúde, através da análise de entrevistas semi-estruturadas, pretendendo dar resposta às questões formuladas inicialmente. Verificou-se uma relação positiva entre as dimensões consideradas, sendo que se confirmaram as hipóteses explicativas, formuladas inicialmente, para esta influência: 1) relação directa (os efeitos registaram-se na própria natureza da religião/espiritualidade, influenciando a saúde). Destacando-se como principais factores que mais parecem ter contribuído para esta associação: o facto de as crenças religiosas proverem uma visão do mundo que fornece sentido positivo e significado às experiências de saúde mais problemáticas; bem como as crenças e práticas religiosas poderem evocar emoções positivas; 2) relação mediada (apoio social e coping). Para uma melhor percepção, estas relações apresentam-se esquematizadas em baixo (figura 2).

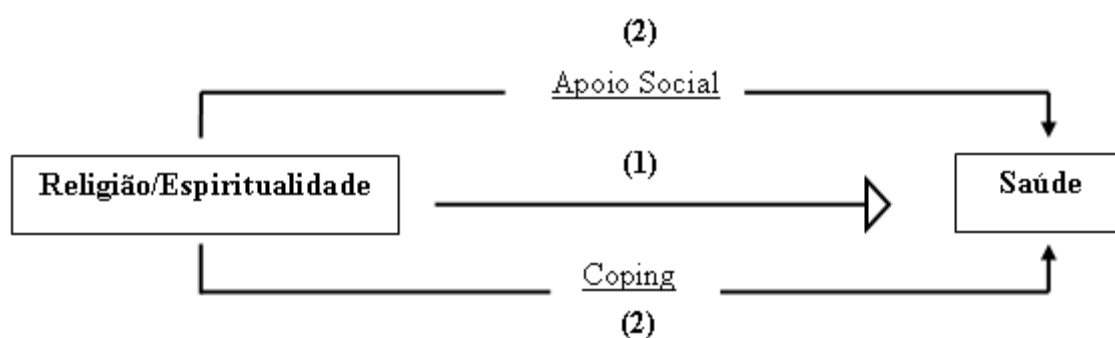


Figura 2 – Esquema da influência da religião/espiritualidade na saúde e as variáveis mediadoras: apoio social e coping.

Este estudo revelou-se congruente e em consonância com a revisão de literatura revelada na primeira parte, onde a maioria dos estudos evidencia que a religião/espiritualidade oferece técnicas de coping (Pargament, 1997), fomenta o acesso a redes de apoio social significativas e permite que se criem objectivos, significado e propósito para a vida, aumentando o nível de resiliência perante situações de saúde difíceis (Hill, 2005). Assim, o estudo de conceitos mediadores como o apoio social e o coping, através das relações que estabelecem com a religião/espiritualidade, revelam-se muito importantes e influentes na saúde das pessoas, aumentando o seu bem-estar.

Adicionalmente, cumpriu-se também o objectivo de perceber se as crenças religiosas dos entrevistados são, na opinião dos mesmos, importantes de serem focadas numa relação

com um técnico de saúde. De forma genérica, todos sustentaram que as suas crenças estão integradas num todo que os constitui, sendo uma força importante que deve ser tida em conta e respeitada em qualquer processo terapêutico.

Ressaltam-se algumas falhas metodológicas inerentes a este estudo e que se encontram intimamente ligadas à escassez temporal para a realização do mesmo, sendo que poderão ser colmatadas em estudos posteriores. Estas têm que ver com o número reduzido de entrevistas realizadas para cada religião, no caso duas, perfazendo um total de oito entrevistas. Este número poderia ser aumentado, o que iria permitir uma maior reflexão dos dados obtidos. Apesar da metodologia utilizada neste estudo resultar numa colecção aprofundada de dados relacionados com a perspectiva de informadores-chave acerca do fenómeno estudado, e sublinhando o facto dos dados se apresentarem bastante completos, no que concerne aos casos específicos estudados, não são representativos devido aos factos supra mencionados. Da mesma forma, a análise desses dados não é generalizável, apesar de permitir estabelecer e estudar-se algo relacionado de perto com a realidade vivida pelos inquiridos, e possivelmente, por muitas outras pessoas. De salientar o cuidado que houve em estudar diversas religiões e não somente uma.

Para além deste aspecto, revelou-se também evidente a dificuldade de realizar um estudo com temas tão subjectivos como a religião e espiritualidade. Porém, de acordo com Zinnbauer e Pargament (2002), os indivíduos têm ideias claras sobre o significado desses termos e são capazes de descrever as suas crenças de forma fiável. O que se verificou neste estudo foi a dificuldade inicial dos entrevistados de passar de algo que têm internamente definido para o plano semântico e na presença de alguém estranho, no caso a investigadora. De acordo com Hill (2005) esses conceitos podem ser especialmente susceptíveis a enviesamentos de desejabilidade social. Todavia, após os minutos iniciais de alguma resistência e dificuldade, efectivamente verificou-se congruência com a literatura, uma vez que, todos os entrevistados descreveram os conceitos e as suas crenças relativamente aos mesmos.

De referir também que um aspecto a considerar quando se estuda espiritualidade e a religiosidade é o que diz respeito à universalização do conceito (Roehlkepartain, Benson, King & Wagener, 2005) e o risco de aplicá-lo de forma indiscriminada a diferentes culturas, faixas etárias e situações de vida. É importante, dada a subjectividade do tema religião/espiritualidade, seguir uma abordagem qualitativa para que a definição operacional destes conceitos, por parte dos entrevistados, surja pelas suas palavras de forma livre.

Para além dos enviesamentos, ao nível das opiniões expressas nas entrevistas, que

podem surgir, tanto na natureza das próprias entrevistas, como de alguns conceitos estudados, apresenta-se outro problema relacionado com o facto de que todas as entrevistas foram gravadas no formato áudio, para posteriormente serem transcritas e, então passíveis de serem analisadas. A transcrição das entrevistas também representa um processo através do qual os dados são moldados, porque o acto de transcrição das entrevistas, do formato gravado para o formato escrito, representa um processo de interpretação, da parte do investigador, no qual podem ocorrer alguns erros como, por exemplo, a troca não intencional de uma palavra por outra devido à baixa qualidade da gravação (Poland, 1999). Adicionalmente, a dificuldade ou impossibilidade em representar no papel determinados elementos da comunicação não verbal pode levantar algumas dúvidas e incoerências aquando da leitura da transcrição escrita das conversas verbais (Poland, 1999). Apesar do exposto, e do número reduzido de entrevistas realizadas, o facto de que a investigadora desempenhou o papel de entrevistadora, tendo também transcrito todas as entrevistas, ajuda, de certa forma a diminuir erros, ainda que por outro lado, e como já foi referido, esta não ser totalmente neutra na interpretação.

Em suma, destaca-se a legitimidade da religião/espiritualidade como uma variável de investigação, apesar de ser um campo de difícil acesso metodológico, não é pertinente negligenciar os seus potenciais efeitos na saúde.

8. Referências

- American Psychiatric Association*. (1996). *Mini DSM-IV* (A. Baptista, A. P. Vieira, L. C. Pestana, P. Casquinha, P. Levy, P. Varandas & V. Ramos, trad.). Lisboa: Climepsi Editores (Obra original publicada em 1994).
- Averill, J. (2002). Emotional creativity: toward “spiritualizing the passions”. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 172-187). Oxford: Oxford University Press.
- Belzen, J. A. (2005). In defense of the object: On trends and directions in the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 1–16.
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist*, 46(4), 394-403.
- Bergin, A. E., & Jensen, J. P. (1990). Religiosity of psychotherapists: A national study. *Psychotherapy*, 27, 3-7.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

- Bryman, A., & Burgess, R. G. (Eds.). (1999). *Qualitative research. Volume III*. London: Sage.
- Carone, D. A., & Barone, D. P. (2001). A social cognitive perspective on religious beliefs: Their functions and impact on coping and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 21, 989-1003.
- Carver, C. S., & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Crossley, J. P., & Salter, D. P. (2005). A Question of Finding Harmony: A Grounded Theory Study of Clinical Psychologists' Experience of Addressing Spiritual Beliefs in Therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(3), 295-313.
- Decreto-Lei n.º 253/2009 de 23 de Setembro. *Diário da República n.º 253/2009 - I Série*. Ministério da Saúde. Lisboa.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2003). *Collecting and interpreting qualitative materials*. Thousand Oaks, California, EUA: Sage.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference at work*. New York: Norton.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-99.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Ehman, J.W., Ott, B.B., Ciampa, R., & Short, T. & Hansen-Flaschen J. (1999). Do patients want physicians to inquire about their spiritual or religious beliefs if they become gravely ill? *Archives of Internal Medicine*, 159, 1803-1806.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2003). Motivations for caregiving in adult intimate relationships: Influences on caregiving behavior and relationships functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 950-968.
- Fowler, J. (1992). Forward. In J. Astley & L. Francis (Eds.) *Christian perspectives on faith development*. Leominster, England: Gracewing.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fuller, R. C. (2001). *Spiritual, but not religious: Understanding unchurched America*. New York: Oxford University Press.
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 13, 190–200.
- Giglio, J. (1993). The impact of patients' and therapists' religious values on psychotherapy. *Hosp Community Psychiatry*, 44(8), 768–771.
- Gottlieb, B. H. (1985). Social networks and social support: An overview of research, practice, and policy implications. *Health Education Quarterly*, 12, 5–22.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo. Sentido e formas de uso*. Estoril: Princípiã.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51–77.
- Hill, P. C. & Pargament, K. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality, implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74.
- Hill, P. C. (2005). Measurement in the psychology of religion and spirituality: current status and evaluation. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 43–61). New York: The Guildford Press.
- Holman, H. R. (1993). Qualitative Inquiry in medical research. *Journal of Clinic and Epidemiology*, 46,(1), 29–36.
- Hood Jr., W., & Belzen, J. A. (2005). Research methods in the psychology of religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 62–79). New York: The Guildford Press.
- House, J., Landis, K., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540–545.
- Instituto Nacional de Estatística (2002). *Censos - Resultados definitivos. Região Lisboa – 2001*. Acedido em 3 de Setembro de 2010, em: <http://www.ine.pt>.
- Joseph, S., Linley, P. A., & Maltby, J. (2006). Positive Psychology, religion and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 209–212.

- Koenig, H. G., Pargament, K. I., & Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 513–521.
- Koenig, H. (2001). *Handbook of religion and health: a century of research reviewed*. University Press, Oxford.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67–78.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Levin, J. S. (1996). How religion influences morbidity and health: Reflections on natural history, salutogenesis, and host resistance. *Social Science and Medicine*, 43, 849–864.
- Lukoff, D. (1992). Toward a more culturally sensitive DSM-IV (psychoreligious and psychospiritual problems). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 673–682.
- Lukoff, D., Lu, F. G., & Turner, R. (1995). Cultural considerations in the assessment and treatment of religious and spiritual problems. *The Psychiatric Clinics of North America*, 18(3), 467–485.
- McCullough, M. E., & Larson, D. B. (1999). Prayer. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 85–110). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mahoney, A. (2002). Constructivism and Positive Psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 745–750). New York: Oxford University Press.
- Marujo, H. A., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13(1), 115–116.
- Martinez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245–258.
- Mattis, J. S., & Jagers, R. J. (2001). A relational framework for the study of religiosity and spirituality in the lives of African Americans. *Journal of Community Psychology*, 29, 519–539.
- Miller, W. R. (1998). Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems, *Addiction*, 13(1), 115–136.
- Miller, W. R. & Thoresen, C. E. (2003) Spirituality, religion and health: An emerging research

- field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.
- Neto, L. M. & Marujo, H. A. (2007). Propostas estratégicas da Psicologia Positiva para a prevenção e regulação do stress. *Análise Psicológica*, 4, 585-593.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2005). Integrative themes in the current science of the psychology of religion. In Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 3-20). New York: The Guildford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-22.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.646-659). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & Park, C. L. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295-314). New York: The Guilford Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Parsons, W. B. & Jonte-Pace, D. (2001). *Religion and psychology: mapping the terrain*. London: Routledge.
- Poland, B. D. (1999) Transcription quality as an aspect of rigor in qualitative research. In Bryman, A., & Burgess, R. G. (Eds.), *Qualitative research. Volume III* (pp. 13-32). London: Sage
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Roehlkepartain, E. C., King, P. E., Wagener, L. M., & Benson, P. L. (Eds.). (2005). *Handbook of religious and spiritual development in childhood and adolescence*. Thousand Oaks,

CA: Sage.

- Sandler, I.N., & Barrera, M., Jr. (1984). Toward a multi-method approach to assessing the effects of social support. *American Journal of Community Psychology*, 12, 37-52.
- Schultz-Ross, R. A., & Gutheil, T. G. (1997). Difficulties in integrating spirituality into psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6, 130-138.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2003, October). *Positive psychology*. Keynote address at the conference Scientific Findings about Forgiveness, Atlanta, GA.
- Seligman, M & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seybold, S. K. & Hill, C. P. (2001) The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.
- Shafranske, E. P. (Ed.). (1996). *Religion and the clinical practice of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Silverman, D. (2000) *Doing qualitative research: A practical handbook*. London: Sage.
- Sloan, R. P., Bagiella, E., & Powell, T. (1999). Religion, spirituality, and medicine. *The Lancet*, 353, 664–667.
- Spilka, B., Hood, R.W., Jr., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Spiegel, D. (1992). Effects of psychosocial support on patients with metastatic breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 10, 113-120.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior (Extra Issue)*, 53-79.
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 411–422.
- Tjeltveit, A. C. (1986). The ethics of values conversion in psychotherapy: Appropriate and inappropriate therapist influence on client values. *Clinical Psychology Review*, 6, 515–537.
- Waldfoegel, S., Wolpe, P. R., Shmueli, Y. (1998). Religious training and religiosity in

- psychiatric residency. *Academic Psychiatry*, 22(1), 29-35.
- Watkins, J. M., & Mohr, B. (2001). *Appreciative Inquiry: Change on the speed of imagination*. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer: A Wiley Company.
- Wootton, R. J., & Allen, D. F. (1983). Dramatic religious conversion and schizophrenic decompensation. *Journal of Religion and Health*, 22, 212–220.
- Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2002). Capturing the meanings of religiousness and spirituality: One way down from a definitional Tower of Babel. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 13, 23–54.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21-42). New York: The Guilford press.

ANEXOS

Índice dos anexos

Anexo 1 – Panorama estatístico das religiões existentes em Portugal

Anexo 2 – Decreto-Lei n.º 253/2009 - Regulamento da assistência espiritual e religiosa no SNS

Anexo 3 – Guião base para as entrevistas semi-estruturadas

Anexo 4 – Transcrição da entrevista C1

Anexo 5 – Transcrição da entrevista C2

Anexo 6 – Transcrição da entrevista E1

Anexo 7 – Transcrição da entrevista E2

Anexo 8 – Transcrição da entrevista T1

Anexo 9 – Transcrição da entrevista T2

Anexo 10 – Transcrição da entrevista M1

Anexo 11 – Transcrição da entrevista M2

Anexo 12 – Glossário

Anexo 13 – Tabela com os indicadores da categoria: Saúde e envolvimento religioso

Anexo 14 – Tabela com os indicadores da categoria: Apoio Social

Anexo 15 – Tabela com os indicadores da categoria: Coping/estratégias usadas para enfrentar problemas de saúde

Anexo 16 – Tabela com os indicadores da categoria: Relação terapêutica

Anexo 1 – Panorama estatístico das religiões existentes em Portugal

Religiões existentes em Portugal

De acordo com os dados recolhidos nos censos de 2001 a população portuguesa é maioritariamente católica, devido principalmente à tradição e também às circunstâncias históricas que Portugal teve e viveu no passado. Os católicos, novamente segundo os censos de 2001, compõem cerca de 85% da população portuguesa, conferindo, por isso, à Igreja católica uma considerável influência junto da sociedade, embora agora não tanto como outrora. Para além da religião católica, a população portuguesa é ainda constituída por outras religiões que, embora em termos percentuais fiquem abaixo, marcam uma presença relativamente significativa. Algumas das quais configuram nesta investigação, nomeadamente religião evangélica (ou protestantes), testemunhas de Jeová e religião islâmica. Inclusivamente, os resultados dos censos identificam que nas zonas geográficas consideradas para este estudo, no caso Lisboa, Grande Lisboa e Península de Setúbal, são estas as principais religiões.

Zona geográfica	Total	População que não respondeu	Religião							
			Católica	Ortodoxa	Protestante	Outra Cristã	Judaica	Muçulmana	Outra não Cristã	Sem Religião
Lisboa	2 265 629	313 517	1 669 953	6 255	22 641	49 703	851	9 600	8 086	185 023
Grande Lisboa	1 660 685	217 855	1 241 525	4 973	17 202	35 001	696	7 765	6 837	128 831
Península de Setúbal	604 944	95 662	428 428	1 282	5 439	14 702	155	1 835	1 249	56 192
Percentagem	100,00%	13,84%	73,71%	0,28%	1,00%	2,19%	0,04%	0,42%	0,36%	8,17%

(Retirado e adaptado de: www.ine.pt)

Anexo 2 – Decreto-Lei n.º 253/2009 - Regulamento da assistência espiritual e religiosa no SNS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Decreto-Lei n.º 253/2009

de 23 de Setembro

Diário da República, 1.ª série — N.º 185 — 23 de Setembro de 2009

O presente decreto-lei estabelece a regulamentação da assistência espiritual e religiosa nos hospitais e outros estabelecimentos do Serviço Nacional de Saúde (SNS) concretizando o disposto no artigo 18.º da Concordata de 18 de Maio de 2004, celebrada entre a Santa Sé e a República Portuguesa, e, quanto às demais confissões religiosas, o artigo 13.º da Lei da Liberdade Religiosa (Lei n.º 16/2001, de 22 de Junho). Com efeito, nos termos da Concordata, a República Portuguesa garante à Igreja Católica o livre exercício da assistência religiosa às pessoas que, por motivo de internamento em estabelecimento de saúde, «estejam impedidas de exercer, em condições normais, o direito de liberdade religiosa e assim o solicitem». Por seu turno, a Lei da Liberdade Religiosa estabelece que o internamento em hospitais ou estabelecimento de saúde não impede «o exercício da liberdade religiosa, nomeadamente do direito à assistência religiosa e à prática dos actos de culto», devendo o Estado, com respeito pelo princípio da separação e de acordo com o princípio da cooperação, criar «as condições adequadas ao exercício da assistência religiosa nas instituições públicas». Neste contexto, volvidas quatro décadas sobre a aprovação do Estatuto Hospitalar de 1968, operada pelo Decreto-Lei n.º 48 357, de 27 de Abril de 1968, impõe-se a actualização do enquadramento legal da assistência espiritual e religiosa nos estabelecimentos do SNS à luz das normas jurídico-constitucionais relevante e das disposições da Concordata e da Lei da Liberdade Religiosa. O presente decreto-lei tem também em consideração as recomendações do Plano Nacional de Saúde 2004-2010, no que respeita à especial importância do acesso à assistência espiritual e religiosa nos estabelecimentos de saúde. A assistência espiritual e religiosa nas instituições do SNS permanece reconhecida como uma necessidade essencial, com efeitos relevantes na relação com o sofrimento e a doença, contribuindo para a qualidade dos cuidados prestados. Particular atenção deve ser dada aos doentes em situações paliativas, com doença de foro oncológico, com imunodeficiência adquirida ou com severidade similar. Naturalmente que o novo modelo de assistência espiritual e religiosa não poderá deixar de

considerar, igualmente, a Lei n.º 27/2002, de 8 de Novembro, que aprovou o novo regime de gestão hospitalar, bem como as alterações verificadas no regime de contratação de pessoal pela Administração Pública. Além de adaptar o regime e condições do exercício da assistência espiritual e religiosa ao actual enquadramento legal dos hospitais do SNS, são ainda estabelecidas as convenientes regras de acesso, de modo a conciliar a assistência solicitada com o bem-estar físico e espiritual dos doentes.

Foi promovida a consulta da Santa Sé, em conformidade com o artigo 32.º da Concordata. Foram ouvidas a Conferência Episcopal Portuguesa, a Comissão Paritária, nos termos do artigo 29.º da Concordata, e a Comissão da Liberdade Religiosa, de acordo com a Lei da Liberdade Religiosa.

Assim:

Nos termos da alínea *a*) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta o seguinte:

Artigo 1.º

Regulamento da Assistência Espiritual e Religiosa

É aprovado o Regulamento da Assistência Espiritual e Religiosa no Serviço Nacional de Saúde (SNS), que se publica em anexo ao presente decreto-lei e do qual faz parte integrante.

Artigo 2.º

Norma transitória

Aos capelães dos hospitais nomeados ao abrigo do Decreto Regulamentar n.º 58/80, de 10 de Outubro, é garantida a manutenção do respectivo estatuto jurídico, designadamente para efeitos da aposentação e de contribuição para o financiamento da Caixa Geral de Aposentações, extinguindo-se, à medida que vagarem, os respectivos lugares no quadro.

Artigo 3.º

Norma revogatória

São revogados:

a) O n.º 4 do artigo 56.º e os artigos 83.º e 84.º do Decreto -Lei n.º 48 357, de 27 de Abril de 1968, alterado pelo Decreto -Lei n.º 49 459, de 24 de Dezembro de 1969, pelo Decreto -Lei n.º 498/70, de 24 de Outubro, pelo Decreto -Lei n.º 301/79, de 18 de Agosto, e pelo Decreto--Lei n.º 284/99, de 26 de Julho;

b) O Decreto Regulamentar n.º 58/80, de 10 de Outubro;

c) O Decreto Regulamentar n.º 22/90, de 3 de Agosto.

Visto e aprovado em Conselho de Ministros de 30 de Julho de 2009. — *José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa — Manuel Pedro Cunha da Silva Pereira — Ana Maria Teodoro Jorge.*

Promulgado em 16 de Setembro de 2009.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

Referendado em 16 de Setembro de 2009.

O Primeiro -Ministro, *José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa.*

ANEXO

Regulamento da Assistência Espiritual e Religiosa no Serviço Nacional de Saúde

CAPÍTULO I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Objecto

1 — O Regulamento da Assistência Espiritual e Religiosa no Serviço Nacional de Saúde (RAER) tem por objecto assegurar as condições que permitam a prestação de assistência espiritual e religiosa aos utentes internados em estabelecimentos de saúde do Serviço Nacional de Saúde.

2 — A assistência espiritual e religiosa nas unidades do Serviço Nacional de Saúde é prestada

no respeito pela liberdade de consciência, de religião e de culto garantidas pela lei.

Artigo 2.º

Âmbito

O RAER aplica -se aos hospitais, centros hospitalares e demais estabelecimentos de saúde com internamento que integrem o Serviço Nacional de Saúde, adiante designados por unidades.

Artigo 3.º

Universalidade

1 — Às igrejas ou comunidades religiosas, legalmente reconhecidas, são asseguradas condições que permitam o livre exercício da assistência espiritual e religiosa aos utentes internados em estabelecimentos de saúde do Serviço Nacional de Saúde que a solicitem.

2 — Aos utentes internados em estabelecimentos de saúde do Serviço Nacional de Saúde, independentemente da sua confissão, é garantido o acesso à assistência espiritual e religiosa.

CAPÍTULO II

Assistência espiritual e religiosa

Artigo 4.º

Iniciativa da assistência

1 — A assistência espiritual e religiosa, adiante designada por assistência, é prestada ao utente a solicitação do próprio ou dos seus familiares ou outros cuja proximidade ao utente seja significativa, quando este não a possa solicitar e se presuma ser essa a sua vontade.

2 — A assistência pode ser prestada por iniciativa do assistente espiritual ou religioso da igreja ou da comunidade religiosa a que o utente declarar pertencer após a entrada na unidade, desde que o utente consinta nesta prestação.

3 — Os profissionais de saúde, os demais funcionários e os voluntários que trabalhem ou prestem serviços nas unidades, bem como os assistentes espirituais ou religiosos não podem obrigar, pressionar nem, por qualquer forma, influenciar os utentes na escolha do assistente espiritual ou religioso.

Artigo 5.º

Forma

1 — A solicitação referida no n.º 1 do artigo anterior pode ser requerida por qualquer meio,

desde que de forma expressa.

2 — Sem prejuízo de poder ser requerida em qualquer momento do internamento, a assistência é solicitada preferencialmente no momento da admissão na unidade.

Artigo 6.º

Designação do assistente

1 — A assistência é prestada pelo assistente designado pelo utente, seus familiares ou outros cuja proximidade ao utente seja significativa, de entre os assistentes que prestem serviço regular na unidade, nos termos da alínea *a*) do n.º 1 do artigo 13.º

2 — Quando devidamente fundamentado, pode ainda ser designado, pelas pessoas referidas no número anterior, um assistente sem vínculo à unidade, nos termos da alínea *b*) do n.º 1 do artigo 13.º, desde que tal não implique custos para a unidade.

3 — Se o utente solicitar a prestação de assistência sem designar pessoa concreta, esta é prestada pelo assistente da igreja ou comunidade religiosa a que o utente tenha declarado pertencer após a sua entrada na unidade.

Artigo 7.º

Horário

A assistência pode ser prestada a qualquer hora, de acordo com a vontade do utente e sem prejuízo do repouso dos demais utentes e da prestação dos cuidados de saúde.

Artigo 8.º

Local

1 — A assistência é prestada em local reservado para o efeito, excepto se o utente não puder locomover-se. 2 — A unidade assegura o transporte dos utentes para os locais referidos no número anterior, salvo determinação clínica em contrário.

CAPÍTULO III

Organização da assistência espiritual e religiosa

Artigo 9.º

Forma de organização

1 — Em cada unidade do Serviço Nacional de Saúde deve existir uma forma de organização que garanta o regular funcionamento da assistência.

2 — Cada unidade assegura o apoio administrativo e os meios logísticos necessários à prestação da assistência.

3 — As entidades responsáveis pela prestação da assistência espiritual e religiosa podem apresentar propostas quanto à forma de articulação com os diferentes serviços, unidades funcionais e departamentos da unidade.

4 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, a organização da prestação da assistência deve ficar prevista no regulamento interno de cada unidade.

Artigo 10.º

Apoio administrativo e logístico

1 — O apoio administrativo garante a rápida referenciação do utente que solicite a assistência para o assistente da confissão religiosa respectiva.

2 — A disponibilização de meios logísticos inclui a afectação de locais destinados à prestação de assistência e do equipamento não religioso necessário ao regular funcionamento da assistência.

3 — Em cada unidade deve existir:

a) Um ou mais locais com condições de privacidade para reuniões dos utentes, seus familiares ou outros cuja proximidade ao utente seja significativa, com os assistentes espirituais ou religiosos, sem símbolos religiosos específicos de qualquer confissão religiosa;

b) Um ou mais locais de culto, em termos que garantam o acesso ao culto a todos os utentes, independentemente da sua confissão religiosa, sem prejuízo do disposto nos números seguintes.

4 — Um dos locais de culto referidos no número anterior é atribuído, em permanência, à Igreja Católica e, se tal for necessário, é partilhado por esta e outras confissões cristãs.

5 — Os locais de culto católico existentes nas unidades à data da entrada em vigor do presente decreto -lei devem, sempre que possível, ser preservados, assegurando -se, nesse caso, pelo menos mais um local de culto destinado aos utentes de outras confissões religiosas.

Artigo 11.º

Número de assistentes religiosos

1 — Nas unidades do Serviço Nacional de Saúde que prestem cuidados de saúde em regime de internamento, o número de assistentes espirituais e religiosos deve ser ajustado às necessidades e respeitar a representatividade de cada confissão religiosa.

2 — Sem prejuízo de eventuais ajustamentos em função do número efectivo de camas, o critério indicativo para a definição do número de assistentes em cada unidade tem como referência o rácio de 1 para cada 400 camas.

CAPÍTULO IV

Utentes

Artigo 12.º

Direitos dos utentes

Ao utente, independentemente da sua confissão, é reconhecido o direito a:

- a) Aceder ao serviço de assistência espiritual e religiosa;
- b) Ser informado por escrito, no momento da admissão na unidade ou posteriormente, dos direitos relativos à assistência durante o internamento, incluindo o conteúdo do regulamento interno sobre a assistência;
- c) Rejeitar a assistência não solicitada;
- d) Ser assistido em tempo razoável;
- e) Ser assistido com prioridade em caso de iminência de morte;
- f) Praticar actos de culto espiritual e religioso;
- g) Participar em reuniões privadas com o assistente;
- h) Manter em seu poder publicações de conteúdo espiritual e religioso e objectos pessoais de culto espiritual e religioso, desde que não comprometam a funcionalidade do espaço de internamento, a ordem hospitalar, o bem-estar e o repouso dos demais utentes;
- i) Ver respeitadas as suas convicções religiosas;
- j) Optar por uma alimentação que respeite as suas convicções espirituais e religiosas, ainda que tenha que ser providenciada pelo utente.

CAPÍTULO V

Assistente espiritual e religioso

Artigo 13.º

Definição

1 — Para efeitos do RAER, entende-se por assistente espiritual ou religioso o ministro de culto ou outra pessoa idónea que tenha sido indicada para prestar assistência por uma igreja ou comunidade religiosa inscrita no registo de pessoas colectivas religiosas que:

- a) Se encontre vinculada à unidade mediante contrato, nos termos do artigo 17.º; ou
- b) Não tendo vínculo à unidade, se apresente a prestar assistência devidamente identificado e credenciado.

2 — Os assistentes referidos no número anterior podem escolher auxiliares ou cidadãos

voluntários que os assistam, incluindo na celebração de cultos, devendo ser previamente estabelecidas as suas funções específicas.

Artigo 14.º

Identificação

1 — Os assistentes referidos na alínea *a)* do n.º 1 do artigo anterior devem estar devidamente identificados através de um cartão, a emitir pela administração da unidade, contendo a identificação da igreja ou da comunidade religiosa a que pertencem.

2 — O acesso à unidade pelos assistentes referidos na alínea *b)* do n.º 1 do artigo anterior é feito mediante a apresentação de documento de identificação e da credencial referida no n.º 2 do artigo 15.º da Lei da Liberdade Religiosa, nos casos em que esta disposição se aplique.

3 — Em casos de manifesta urgência, não pode a falta de documento de identificação ou de credencial ser motivo de objecção da assistência.

Artigo 15.º

Direitos dos assistentes

Os assistentes têm direito:

- a)* Ao acesso livre aos utentes que solicitem ou para os quais seja solicitada assistência;
- b)* A obter as informações necessárias ao correcto desempenho das suas funções, desde que não confidenciais;
- c)* A participar em acções de formação;
- d)* Ao respeito pelos símbolos religiosos, alfaias do culto, textos sagrados e demais objectos próprios da assistência;
- e)* Ao uso de hábito religioso ou de outras vestes com sinais espirituais ou religiosos identificativos;
- f)* A serem remunerados, nos casos previstos na alínea *a)* do n.º 1 do artigo 13.º

Artigo 16.º

Deveres dos assistentes

Os assistentes devem no âmbito da sua actividade:

- a)* Prestar a atenção e os cuidados adequados ao utente que tenha solicitado assistência;
- b)* Guardar sigilo dos factos de que tomem conhecimento no exercício da sua actividade;
- c)* Proporcionar actos colectivos de culto, quando o número de utentes o justifique;
- d)* Limitar o seu contacto aos utentes que tenham solicitado ou consentido na assistência, de forma a não perturbar os demais;

- e) Respeitar a liberdade de consciência, de religião e de culto dos utentes, dos profissionais de saúde, dos demais funcionários e dos voluntários da unidade;
- f) Articular a assistência com os profissionais de saúde que assistam os utentes;
- g) Respeitar as determinações clínicas;
- h) Respeitar a não confessionalidade do Estado;
- i) Respeitar as orientações da administração da unidade;
- j) Promover a melhoria da prestação da assistência.

Artigo 17.º

Regime de trabalho e retribuição

1 — Os assistentes exercem as suas funções em regime de contrato de trabalho em funções públicas, a tempo completo ou parcial, ou em regime de contrato de prestação de serviços, consoante o tipo e a periodicidade da assistência prestada e as solicitações ocorridas.

2 — Os contratos referidos no número anterior são celebrados pela administração da unidade de saúde, observado o referencial previsto no n.º 2 do artigo 11.º, e, salvo disposição expressa em contrário, incluem -se no âmbito de aplicação dos instrumentos de regulamentação colectiva e dos regulamentos internos subscritos ou aprovados pela unidade.

3 — Os assistentes são contratados mediante audição prévia da respectiva entidade religiosa.

4 — A retribuição dos assistentes com contrato de trabalho em funções públicas a tempo completo corresponde, na falta de acordo entre as partes, à posição remuneratória da tabela de remuneração única da Administração Pública, valor de referência que, nos casos de contrato de trabalho a tempo parcial e de contrato em regime de prestação de serviços, é calculado proporcionalmente.

Artigo 18.º

Relatório anual

Os assistentes elaboram anualmente um relatório descritivo da actividade de assistência espiritual e religiosa prestada na unidade e das necessidades verificadas, que apresentam à administração da unidade para apreciação.

CAPÍTULO VI

Regulamento

Artigo 19.º

Regulamento de assistência

1 — Cada unidade, em articulação com os eventuais assistentes, deve elaborar e provar, no prazo de 120 dias, um regulamento interno sobre a assistência que regule, designadamente:

- a)* O horário de atendimento dos assistentes;
- b)* O local de atendimento dos assistentes;
- c)* O horário de celebração de cultos;
- d)* O local de celebrações de cultos;
- e)* O funcionamento da assistência.

2 — A aprovação do regulamento é precedida de audição dos assistentes.

3 — O regulamento interno sobre a assistência deve ser disponibilizado aos utentes.

Anexo 3 – Guião base para as entrevistas semi-estruturadas

(Nota: Estas foram as perguntas base construídas para realizar as entrevistas semi-estruturadas para todas as religiões, sendo que algumas expressões foram mudadas de acordo com a religião focada (e.g. igreja/salão ou congregação/Mesquita)).

Dados demográficos

Idade:

Sexo:

Habilitações/profissão:

Nacionalidade:

Localidade:

• Saúde e envolvimento religioso

1. O que é para si a religião? E a espiritualidade? Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?
2. Qual é a sua religião?
3. Sempre foi religioso(a)?
4. Os seus pais eram religiosos? Se sim, qual era a religião?
5. Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar a igreja?
6. A sua religião é importante para si?
7. Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?
8. Quando reza ou vai à igreja, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?
9. Em que acha que o/a ajuda ser crente/religioso?
10. Tem/teve algum problema de saúde? Se sim, qual e quando?
11. Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?
12. Em que medida a religião ajudou nesse(s) problema(s) de saúde?
13. Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à igreja, procurar alguém da comunidade religiosa...)?
14. O que é o bem-estar para si?
15. Como atinge bem-estar através da religião?
16. Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade? Porque não escolheu o número imediatamente abaixo/acima?
17. Sente-se feliz quando pensa em Deus?
18. Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está mais feliz ou pensa quando a vida está mais difícil?
19. A sua crença em Deus é mais forte nos bons momentos, nos menos bons, ou nunca se altera?

- **Apoio Social**

1. Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente?
2. Acredita que Deus faz milagres? Já viveu algum?
3. Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?
4. A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?
5. Considera que é uma pessoa com hábitos saudáveis? Acha que escolhe habitualmente fazer o que o/a ajuda a ter saúde?
6. Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?
7. Porque vai à igreja? De que forma a ida à igreja ajuda quando está doente?
8. Vai/tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?
9. Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o/a apoiam?
10. Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/igreja o/a aceitam melhor que as outras pessoas em geral?
11. Acha que a religião o/a ajudou a criar novas amizades?
12. O que ganha/ganhou com as amizades que recebe lá?
13. A sua igreja é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?
14. Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?
15. Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?
16. Acredita que Deus tem disponibilidade para o(a) proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?
17. O que o(a) motiva a ir à igreja?
18. Será a igreja para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas e onde espaço em que se sente acompanhado/a e com apoio?

19. A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

20. Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Coping/estratégias usadas para enfrentar problemas de saúde

1. Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida? Se estiver infeliz, ou a passar por um problema difícil, o que faz?
2. Acredita que Deus o/a apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?
3. Deus ajuda-o/a a tomar decisões? Como?
4. Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

Relação terapêutica

1. O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?
2. Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Expectativas para o futuro

1. Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?
2. O que o/a faz dar valor ao seu presente?
3. O que lhe dá esperança num futuro bom?
4. Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Anexo 4 – Transcrição da entrevista C1

Dados demográficos

Idade - 47 anos

Sexo – Masculino

Estado civil – Casado

Habilitações/profissão – Electricista - 12ºano

Nacionalidade – Portuguesa

Localidade - Setúbal

O que é para si a religião?

É difícil explicar-lhe... é que habitualmente pensamos que sabemos definir bem a nossa religião mas como é algo que está cá para dentro guardado, quando tentamos explicar torna-se mais complicado. E depois normalmente este é um campo que é muito pessoal... costumo actuar mais na religião do que falar dela.. bom mas se calhar não costumo mesmo falar por não conseguir... (risos). Vamos lá ver o que sai então agora que já pensei um bocado... para mim a religião é algo que está acima de tudo. Move-me, faz-me ser melhor e dá-me esperança. Já foi e é muitas vezes fonte de abrigo quer esteja bem ou mal, sabe-me bem partilhar com Deus as minhas coisas. Sabe que acreditar para mim é como se me agarrasse a algo que sei que me protege, que protege a minha família... e tenho um sentimento de pertencer a algo, é muito mais um fenómeno social a um grupo enorme em todo o mundo que está junto pelos mesmos objectivos... no fundo é isso.

E a espiritualidade?

Essa é outra pergunta difícil (risos)... é como já disse... habitualmente achamos que até sabemos o que é, mas com estas perguntas é que percebemos que pensamos pouco no que significam estes termos que tantas vezes ouvimos mas reflectimos pouco sobre eles. Bom mas agora já venho lançado da pergunta de cima (risos)... Eu disse na religião que tenho um sentimento de pertencer a algo... então para mim a espiritualidade é a maneira como se pode sentir a religião a que se pertence. É como cada um vive a religião a que pertence. A forma como se envolve e a relação que tem com Deus...

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Pois... não, não são semelhantes, tanto que defini de forma diferente. Talvez possam ser considerados complementares. A religião precisa da espiritualidade. Cada pessoa religiosa vive a religião de forma diferente e isso tem a ver com a relação que se tem com Deus e com o quanto se é espiritual. Já a espiritualidade não precisa tanto da religião... uma pessoa pode ter acreditar e ter uma relação com Deus sem ir à igreja... bom a ver se me explico melhor. Ambas precisam uma da outra, mas para mim a religião precisa mais da espiritualidade do que o contrário. É que a religião implica que se participe e que se seja activo religiosamente na sociedade, a espiritualidade é algo mais individual ... a espiritualidade embora precise da religião para saber por que princípios se segue pode ser feita “à distância”.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Católica

E diga-me sempre foi religioso?

Ah sim completamente, desde que me lembro.

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim...

E qual a religião deles?

Os meus pais são católicos.

Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar?

Sim, comecei a frequentar a igreja com 8 anos de idade quando entrei para a catequese por iniciativa própria. Os meus pais apesar de serem católicos, frequentarem a igreja e a missa ao Domingo, nunca me forçaram a nada... claro que me levavam com eles e isso talvez tenha influenciado. Mas nunca me falaram directamente em catequese ou ler a Bíblia... eu quis ir para a catequese porque muitos dos meus amigos andavam lá

A sua religião é importante para si?

É mesmo muito importante. É uma força extra na minha vida, a protecção para os meus... o estar presente na casa de Deus e sentir-me bem em participar em todas as celebrações. Estar

com todos aqueles que têm fé. Temos que nos agarrar a algo que nos dê força suficiente para enfrentar os dias difíceis.

Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?

Como já lhe disse costumo participar nos diversos rituais como missas e assim e a nível mais pessoal rezo todos os dias, não porque me obriguem ou porque seja para ganhar algo com isso... ahh... mas é para me sentir bem... é aquele momento diário de paz e interacção com Ele... quem é crente sabe do que falo.

Quando reza ou vai à igreja, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Sim, depende. Como já lhe disse à missa vou todos os domingos, mas por vezes necessito de ir a igreja mais vezes quando tenho problemas. Estar na casa de Deus dá-me um conforto e muitas vezes até uma luz para me ajudar ou simplesmente para conseguir respirar em paz... e rezo diariamente... as vezes é só mesmo para encontrar alguma paz de espírito.

Em que acha que o ajuda ser crente/religioso?

Ajuda-me a ter paz e obter uma luz de orientação... a religião permite-me ser melhor marido, pai, cidadão. Respeito muito os outros, a minha fé conduz-me e Deus é um elemento fundamental na minha vida... costumo dizer que somos parceiros.

Tem ou teve algum problema de saúde?

Sim... tive cancro na próstata

Pode dizer quando ocorreu?

Foi diagnosticado há 3 anos.

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Vou ao médico, tomo medicamentos... vou à igreja e rezo muito, mesmo muito.

Referiu que vai à igreja e reza. Em que medida a religião ajudou no problema de saúde que teve?

Ai a religião ajudou imenso... na medida em que me deu força e confiança no futuro qualquer que fosse a sua decisão relativamente ao meu caso sei que a minha família iria ter a Sua protecção. Não questioneei nunca, aceitei sempre. O terço esteve na minha mão em cada

consulta, em cada tratamento... a fé está dentro de mim mas tenho elementos que me ajudam nessa relação religiosa, o meu terço é assim o objecto que mais preciso no dia a dia... mais que o telemóvel, que o relógio ou até os sapatos (risos). É algo a que me agarro para ter a certeza que tudo irá correr bem...

Como atinge bem-estar através da religião?

Não consigo descrever... Se o soubesse fazer de certeza que todos os meus amigos seriam religiosos... Mas quando entro na casa do Senhor em silêncio, conversando com Ele. E como já estive numa situação complicada, bem-estar para mim é poder estar vivo e na presença dos que amo. Deus deu-me essa oportunidade e os médicos ajudaram-me...

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

8

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Eu sou... como tem visto até aqui muito religioso, mas também sou muito justo em tudo na minha vida. Provavelmente é por isso que ainda estou vivo. Posso dizer que não sou menos crente hoje do que era ontem mas tudo o que tem mão do Homem não é 100% perfeito e a religião cada vez mais é feita por Homens e não por Deus. Cabe-nos a nós crentes não permitir tanta influência, mais naturalidade...

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Sim. Muito mais do que lhe posso dizer. Preenche-me muito e a felicidade retiro em saber que está sempre comigo e com os meus. É muito bom viver com a confiança e segurança de que tudo há-de sempre correr bem... é quase como não deixar de pensar positivo dentro de coisas negativas que me aconteceram devido à Sua presença...

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Algumas... Em ambas as situações. Sempre. Ele é parte de mim diariamente.

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente? Acredita que Deus faz milagres? Já viveu algum?

Sim, sem duvida que ouve as preces de todos sempre... acredito e por isso estou vivo.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Agora não. Mas já fiz parte de um grupo religioso quando era moço... era engraçado porque normalmente os jovens estão cada vez mais afastados dos motivos religiosos, mas nestes grupos não se verifica isso... bem pelo contrário. E eram jovens perfeitamente integrados socialmente com outros amigos fora daquele grupo mas que se reviam na palavra do Senhor... sei que actualmente ainda existem alguns grupos com o mesmo espírito mas os tempos são outros e cada vez é mais difícil para um jovem afirmar a sua religiosidade. Vejo isso nos meus filhos... eles acompanham-me e à minha esposa quando vamos à missa mas quando lhes falo em abdicar de tempo livre durante a tarde para irem a reuniões de jovens... (risos) e onde ficava o tempo para a internet e para a televisão, para a esplanada... tento incutir-lhes o espírito mas tal como os meus pais fizeram tento não criar pressão... ah a religião, pelo menos eu acho, tem de ser uma descoberta pessoal, não pode ser martelada na cabeça das pessoas... nunca lhes irá fazer sentido dessa forma...

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Sim. Torna-me mais humano e humilde, torna-me melhor marido e pai, melhor profissional e amigo, mas mais que tudo torna-me melhor cidadão. Cada vez mais se vai perdendo o respeito pelo próximo. As pessoas não ajudam os outros. Ainda há dias uma senhora caiu na rua passaram várias pessoas por ela e ninguém perguntou se estava tudo bem. Foi um mera queda, certo, mas vergarmo-nos ao próximo e oferecer a nossa mão e ajuda independentemente de ser ou não preciso devia ser algo imediato. Acho que quem tem os valores de Deus dentro de si seria incapaz de não ajudar. Fui ter com a senhora e levantei-a, só depois chegaram mais pessoas. Aquele primeiro passo de chegar perto para ajudar muitas vezes não sai de dentro das pessoas no imediato... é pena.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Ahh ... tento escolher bons comportamentos mas nem sempre é possível, sou humano e também tenho os meus erros. Mas as minhas crenças protegem-me fazendo-me repensar no

que está errado e mudando. Aprendemos também mediante os erros e é isso que me acontece. Se bem que tento evitar alguns hábitos e atitudes menos saudáveis e aí é porque tenho a paz de Deus.

Porque vai à igreja?

Porque me sinto protegido lá. Porque me sinto em Paz e feliz. Dá-me paz de espírito. Entro na casa de Deus e sei que me irei sentir melhor logo após o primeiro passo.

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Sim sim sempre que possível. Claro que quando estive doente não me era possível mas a televisão estava ligada e ouvia a missa através dela.

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o apoiam?

Não costumo recorrer, mas algumas pessoas que conheço desse contexto religioso visitaram-me várias vezes no hospital e foi bom sentir o apoio delas. Mas não posso dizer que fui eu a recorrer.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/igreja o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Bom... ahhh Aceitar nem por isso... mas compreender talvez. Quem tem Deus na sua vida comporta-se e é mais semelhante em termos de pensamento. Mas também não ando por aí com uma placa na testa a dizer “católico”. As pessoas mais próximas sabem das minhas crenças e da importância que lhes dou, mas essas já me respeitam independentemente disso.

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Ah isso sim. Houve muitas pessoas que conheci com as idas à igreja, e da altura que fazia parte do grupo de jovens.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Ganhei uma rede de pessoas que não conhecia e que sei que gostam de mim, que me deram muito apoio numa altura muito complicada da minha vida e o importante nisso foi que eu não pedi nada... foi tudo voluntário da parte deles.

A sua igreja é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

Sim, também. Mas não diria convívio, mas sim encontro.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

À família porque são esses que primeiramente me importam. E acho que a comunidade religiosa vem mais facilmente ter comigo para me dar apoio do que eu vou ao encontro deles... sou bastante reservado nesse aspecto. A minha relação é com Deus e com a minha família. Claro que me sabe bem ter o apoio de pessoas que têm a mesma visão das coisas que eu e que crêem em Deus. Agora mais a brincar mas também a sério... é como se fosse criada uma corrente de energia e de fé em Deus.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Sim, claro respeito todos.... Aliás como já disse não andamos aí no nosso dia a dia a dizer o que somos religiosamente... claro que como tema pertinente e polémico que é muitas vezes surgem na nossa vida pessoas de religiões diferentes... e eu não deixo de ter as minhas convicções religiosas quando isso acontece e defendo as minhas ideias. Mas cada um tem a sua crença... e no fundo o importante é que na relação com o que acreditamos estejamos felizes e em paz...

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Sem duvida, Ele acompanha-me sempre e diariamente. Novamente é como lhe disse é o meu parceiro e Aquele a que recorro não só para mim mas também para todos aqueles que amo.

Será a igreja para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Para mim não é propriamente mas no geral sim. É um local de encontro, e as pessoas aproximam-se. Pessoas mais idosas que eu conheço vão à igreja porque não têm mais ninguém e sentem-se acompanhadas por aquelas pessoas. Bom... se calhar quando for mais velho irá acontecer-me o mesmo (risos)... até que já recebi apoio de muita gente que conheci lá...

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Sim porque me acompanha e sinto a Sua presença diariamente na minha vida...

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Mesmo muito preenchido é a peça que muitas vezes falta no meu dia e quando rezo, agarro o meu terço ou vou à igreja aí sim sinto-me completo.

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

Tento ver a causa do problemas da infelicidade e recorro muito a Deus para que me ajude. N'Ele está muitas vezes a minha base de pensamento. Agarro no meu terço, isolo-me um pouco e faço para que aquele momento seja de comunicação e de recolha.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Sim. Sempre comigo... somos parceiros e se estou vivo é em grande parte devido à sua actuação. Não tenho dúvidas em afirmar isto tão marcadamente... Ele acompanha-me sempre, sei que me acompanhou quando estive doente, mas também diariamente sei que me acompanha sempre no bom e no mau... lá está somos parceiros e como tal nunca me abandona.

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Sim. Acredito que cada decisão que tomo não é só a minha consciência mas a Sua mão que me ajuda a decidir. É a tal parceria que falava há pouco. Eu tenho a minha parte e Ele tem a dele. Agarro o meu terço e sinto a Sua presença em mim... não anda por mim mas mostra-me o caminho.

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê? 9.

Porque essa é uma das partes mas também existe a família, os médicos. Não posso dizer 10 pois não estaria a ser justo. Deus é importante mas não é o todo, digamos que é 90% da minha força.

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Essa pergunta é interessante porque já passei por uma situação de saúde grave e consigo perceber a importância que a medicina teve e que a religião teve. A minha resposta é muito simples... ahh.. não conseguia estar aqui a falar consigo se ambas não estivessem estado presentes na minha vida. Mas se pensar qual me ajudou mais a ter confiança que tudo iria ficar bem... respondo de imediato que a religião. Porque me conseguiu acalmar através da paz interior quando rezava, através do meu terço em cada um dos momentos mais angustiantes, ao saber que a minha família iria ter a Sua protecção. Claro que os médicos tiveram um papel muito importante, mas também eles são guiados por Deus nosso Senhor.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim, porque eu como pessoa não me divido. E se sou o M. religioso no meu dia a dia, não deixo de o ser quando entro num gabinete médico. As minhas crenças fazem parte daquilo que sou. Tive apoio psicológico quando me foi diagnosticado o cancro e posso dizer-lhe que falamos muito dessa confiança e segurança que Deus me fazia e faz ter. Foi importante para mim e muito bom falar livremente sem opressões daquilo que acredito e que tanta força me deu e dá.

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Posso pensar um pouco?

Claro que sim, demore o tempo que necessitar.

Não sei porque quando pensamos em desejos imediatamente pensamos a um nível mais familiar e não tanto geral... isso talvez seja egoísta. Mas bom não sei talvez segurança para a minha família e para mim, saúde para ambos e felicidade também.

O que o faz dar valor ao seu presente?

Acreditar que a felicidade é uma estrada que merece ser percorrida, pois no final está mesmo um pote de ouro. Eu tive a sorte de já ter encontrado o meu em vida. É bom estar vivo e perto dos que me são vitais e isso é o que mais valorizo no meu presente.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

Saber que Deus nos protege e que está na minha vida...

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Sim sem duvida. Tenho a prova disso que sou eu próprio e a minha vida...

Muito obrigada pela sua disponibilidade em responder a estas questões.

De nada, foi muito interessante e fui dizendo coisas que às vezes devia libertar mais e partilhar o meu exemplo. Espero que a sua tese também tenha esse efeito... desejo-lhe boa sorte no seu estudo.

Anexo 5 – Transcrição da entrevista C2

Dados demográficos

Idade - 31 anos

Sexo – Feminino

Estado civil – Solteira

Habilitações/profissão – Professora de Biologia - Licenciatura

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Lisboa

O que é para si a religião?

Para mim a religião é algo muito importante e que transparece em diversas áreas da minha vida... bem se calhar pensando bem...(risos) ahh até acaba por influenciar mesmo tudo... e inclusivamente a forma como vejo e me comporto com os outros. Vivi e cresci nos valores cristãos, sendo fundamentais na minha vida enquanto filha, colega, amiga, mulher... A religião para mim requer a participação das pessoas, não é algo passivo... acho que é toda a envolvência social em torno daquilo em que acreditamos.

E a espiritualidade?

A espiritualidade pode encaixar-se dentro da religião talvez... sei lá... acho que a religião é algo maior... a espiritualidade é mais passiva e vive-se de forma individual na relação com Deus que se faz na religião.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Não, para mim são coisas diferentes, mas estão relacionados e como lhe disse acredito que a espiritualidade seja algo dentro da religião... quando rezamos e comunicamos com Deus a espiritualidade está presente dentro da religião, porque a forma como comunicamos tem a base na religião a que pertencemos. Por outro lado... não sei se pensar em separar... ahh acho a espiritualidade algo mais passivo...

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Católica.

E diga-me sempre foi religiosa?

Sim... desde que me recordo que vou à igreja e é verdade... que giro agora lembrar-me disto... ahh mas veio-me a memória da minha mãe a ensinar-me o Pai Nosso e a Avé Maria ainda não sabia ler mas todas as noites adorava rezar porque depois dormia muito melhor...

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim, são católicos.

Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar?

Frequento... comecei a frequentar a igreja com 6 anos com os meus pais e depois também por volta dessa idade... quando entrei para a catequese.

A sua religião é importante para si?

Humm sim bastante importante... já disse ao início que a religião está presente em tudo na minha vida e Deus está sempre comigo... (pausa) é a minha força para estar neste mundo com os que amo e acreditar que cada dia vai ser melhor para mim e para eles.

Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?

Vivo a religião de forma muito activa... ahh para além de ir à missa todos os domingos... Faço parte de um grupo de jovens católicos e a oração é fundamental para nós, para buscar forças e energias para a nossa vida... para estarmos em paz connosco próprios e com os que nos rodeiam. Acima de tudo acho que me faz sentido aqueles momentos em que me sinto perto de Deus e a ida à igreja facilita-me essa sensação... é algo muito bom de sentir...

Quando reza ou vai à igreja, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Rezo diariamente e faço-o sempre que quero ou tenho necessidade, não há momentos especiais. Talvez devesse fazer ainda mais vezes, mas ... ahh não existe momentos especiais para isso...

Em que acha que a ajuda ser crente/religiosa?

Ahh... hum... Bom, eu acredito que existe um Deus que nos guia e acredito nos valores que esse Deus nos pede para seguimos, como o amor, a paz, a harmonia, etc, e acredito que quando rezo ou vou à Missa ele me ouve e me dá a força para a minha vida. A minha crença em Deus ajuda-me e sei que Ele me orienta e está comigo sempre que preciso.

Tem ou teve algum problema de saúde?

Tenho colite ulcerosa...

Em que consiste?

... é uma doença crónica inflamatória do intestino.

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Tomo medicamentos e rezo muito para que Deus me ajude em momentos que a doença está mais activa...

Referiu que reza muito. Em que medida a religião ajudou no problema de saúde que tem?

Ajuda-me a ter força para pensar que é apenas um obstáculo que eu sei que vou ultrapassá-lo... Numa das vezes que estive internada a Bíblia não saiu do meu lado... sei que houve uma influência da força religiosa na minha rápida recuperação.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à igreja, procurar alguém da comunidade religiosa...)?

A frequência na Igreja não aumenta só porque tenho um problema de saúde, mas tenho que lhe ser sincera... sou capaz de rezar com mais frequência...

O que é o bem-estar para si?

Bem-estar é sentir-me bem comigo própria e com os outros, mentalmente e fisicamente.

Como atinge bem-estar através da religião?

Ele ajuda-me a ter forças quando estou mais em baixo e a sentir que tenho sempre alguém que me protege de forma sempre presente, neste caso, tenho Deus sempre a meu lado e... ahh ... saber disso dá-me força e bem-estar.

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

10

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

É fácil responder a isso e quantificar ainda mais fácil é... não escolhi porque acredito completamente em Deus e na força que Ele me dá... e quando digo completamente é mesmo

para ser considerado o todo daí o valor máximo que poderia ter dado, neste caso o 10.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Sim... é a minha força e segurança num mundo melhor...

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Penso sempre porque está presente a minha vida em todos os sentidos, mas novamente sendo sincera e se pensar no que tem acontecido na minha vida em termos de saúde, infelizmente penso mais em Deus quando estou mais triste... acaba por ser inevitável...

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente?

Sim ouve, sinto muito fortemente que estou a ser ouvida por Ele quando rezo... não consigo explicar facilmente... mas sei lá... sabe quando está a falar com alguém e essa pessoa embora não lhe responda e simplesmente se limite a ouvir, você sabe que ela está lá, muitas vezes nem nos importa que digam realmente nada... basta que nos oiçam... e é tão bom saber que há alguém sempre disponível para nos ouvir. Não tenho uma situação, tenho várias e estão todas dentro de mim... de cada vez que pioro, quando estive internada, quando alguém da minha família precisou, quando amigos estiveram com dificuldades... sei que fui ouvida.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem ou se encontram?

Sim... como já lhe disse faço parte de um grupo de jovens... juntamo-nos uma vez por semana.

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus a torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Sim influencia a minha vida e muito, como já lhe disse, e acredito que também influencia a forma como trato os outros... torna-me uma pessoa diferente no sentido que os meus comportamentos são baseados nos valores cristãos e esses são valores que se preocupam com os outros e com o próximo.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas a protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Ajuda-me directamente, ou seja, ajuda-me a pensar no que está errado e ao pensar no que é errado é mais fácil seguir o caminho das coisas que nos protegem... dá-nos maior consciência talvez, pelo menos a mim.

Porque vai à igreja?

Vou à Igreja porque acredito em Deus. Ajuda-me a sentir paz e tranquilidade suficiente para lidar com o que me poderá estar a afectar.

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Sim tento ir a não ser que algum motivo realmente grave me impeça, mas no âmbito geral é muito importante para mim estar presente.

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como a apoiam?

Habitualmente sim, porque os elementos da comunidade religiosa tornaram-se meus grandes amigos e sei que posso contar com eles, ah e até porque mesmo que eu não lhes peça basta que saibam que preciso de algo por alguma razão e não espero 10 minutos ate que alguém apareça... (risos) é giro porque somos muito unidos. Começamos muito jovens todos e fomos crescendo com os mesmo valores e ideais, alguns afastaram-se, outros mantêm-se até hoje. Criaram-se relações muito fortes em que o ponto comum é a crença religiosa e a ligação a Deus.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa a aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Não, sinto-me que me aceitam todos por igual, obviamente que as pessoas da comunidade religiosa tornaram-se e são meus amigos há muito tempo, o que também permite que me conheçam melhor e que por isso me aceitem mais e me critiquem menos... quando se criam laços com pessoas que têm o mesmo crer e mais fácil ser-se compreendido.

Acha que a religião a ajudou a criar novas amizades?

Sim, sim, sim... diria que grande parte dos meus amigos está no grupo de jovens religiosos a que pertenço... alguns de lá até já casaram veja lá... as pessoas conheceram-se lá e passaram tanto tempo juntas e com tanta união que às vezes ainda se intensificam mais os laços.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Ganhei verdadeiros amigos que me apoiam e dão conselhos quando preciso e isso hoje em dia é tão raro que me sinto privilegiada de poder estar tão ligada a Deus e ainda ter ganho pessoas extraordinárias na minha vida.

A sua igreja é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

Sim muitas das actividades que vou fazendo ao fim-de-semana estão ligadas à igreja e ao grupo de jovens. Encontramo-nos várias vezes e quando isso não acontece já é estranho e sinto um vazio.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

Claro que à família em primeira instância e dependendo claro da natureza do problema... ahh... mas também já recorri aos meus amigos do grupo [jovens sem fronteiras] e não ficaram atrás de qualquer apoio que a família pudesse ter-me dado também.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Hmm interessante... agora fala-se muito no diálogo entre religiões e na tentativa de unificar cada vez mais... Olhe eu acredito no meu Deus e apesar de acreditar que é único, respeito e sou tolerante com as pessoas com outras crenças e religiões claro.

Acredita que Deus tem disponibilidade para a proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Sim está sempre presente para me proteger, nos bons e maus momentos, às vezes lamento recorrer mais nos maus momentos a Ele... mas sei que me guia no meu caminho e que a luz que me oferece para andar nesse caminho é protectora sempre.

Será a igreja para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Eu... ahh, como já lhe disse noutras perguntas que me fez, tenho grandes amigos que fiz por frequentar a Igreja, por isso sim, facilita a aproximação entre as pessoas.

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Claro que sim! É uma companhia sempre presente e protectora, mesmo quando estou sozinha acabo por não estar.

Sente-se mais preenchida quando está em comunicação com Deus?

Sim é algo de muito superior, dá uma paz, serenidade a calma que tapa qualquer buraco que possa ter despoletado naquele dia menos bom.

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

Quando estou mais triste ou com algum problema, procuro conversar mais com Deus através da oração e tentando buscar energia e força para ultrapassar os meus problemas. Recorrer ao meu grupo de amigos dos “jovens” muitas vezes também me ajuda a lidar com alguns obstáculos. Mas sem dúvida que é na oração que encontro toda a orientação e esperança que tudo vai resolver-se...

Acredita que Deus a apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Acredito que Deus me acompanha sempre, sem dúvida alguma... e ahh para além da sua presença sinto que me dá a força para eu em conjunto com Ele enfrentar os problemas, mas claro que eu tenho que fazer por isso. Deus dá-me a força, mas eu não posso ficar parada, sem tentar contornar os meus problemas... ahh é ridículo e não faz sentido pensar que as coisas acontecem se eu assumir uma atitude de passividade e cruzar os braços à espera que Deus as resolva por mim... (risos) claro que recebo paz e orientação quando rezo e daí retiro o que preciso para fazer a minha parte...

Deus ajuda-a a tomar decisões? Como?

Sim... Eu acredito que sim, e não consigo explicar apenas sentir... quando preciso de orientação e de tomar qualquer decisão sei que Ele me ajuda mas não lhe consigo passar para

palavras. Quem crê em Deus sabe o que quero dizer... ahh é algo de muito superior e de difícil explicação.

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

10. Novamente porque para mim a religião e a ligação a Jesus Cristo é a minha bússola, é por onde me oriento... nem que seja pela serenidade e paz que retiro que me permitem depois pensar tranquilamente e sem impulsos desmedidos no que tenho que fazer...

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Sei que a medicina é importante, para mim a religião acaba por ter um efeito de mediação entre o que os médicos podem conseguir e o que conseguem... não sei se me expliquei bem... ahh o que quero dizer é que as duas são importantes. Obviamente que para mim a religião tem um poder mais forte mas vou ao médico e confio que Deus estará comigo...

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Mais ou menos, espero que este respeite caso sinta necessidade de falar nisso. Posso aqui dizer que na altura que estava doente quando tinha a Bíblia ao lado da cama de hospital questionaram e eu disse que era um reforço na ajuda... o médico sorriu e disse que toda a ajuda é bem-vinda... ora isto para mim foi importante, não acha?! Porque não criticou e teve uma afirmação de compreensão...

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Bem se você fosse o aladino era mesmo fantástico, os Psicólogos tem esse poder? É que dava jeito... (risos) mas sim fora de brincadeira, pedia saúde para os meus pais, irmãos e sobrinho, emprego todos os anos porque a vida de professora é difícil e felicidade para os meus amigos.

O que a faz dar valor ao seu presente?

A minha família e amigos perto de mim, felizes e com saúde.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

Saber que ainda há pessoas que fazem de tudo por um mundo melhor guiados pela mão de Deus...

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Sim... sem qualquer dúvida.

Muito obrigada pelas suas respostas e a sua gentil disponibilidade em participar neste estudo.

Ora essa, espero que tudo lhe corra bem.

Anexo 6 – Transcrição da entrevista E1

Dados demográficos

Idade - 39 anos

Sexo – Masculino

Estado civil – Casado

Habilitações/profissão – Professor de Filosofia - Licenciatura

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Setúbal

O que é para si a religião?

Hum.. Para mim a Religião é a tentativa do homem chegar a Deus através de acções e de práticas. Ahh acho que... Definiria religião como um sistema de crenças e de práticas relativas ao sentimento da existência de uma divindade ou realidade sagrada e que une na mesma comunidade moral, no caso a Igreja, todos aqueles que a ela venham a aderir.

E a espiritualidade?

Pois... Espiritualidade... definiria como uma dimensão do homem que traduz, segundo diversas confissões religiosas... talvez o modo de viver característico de um crente que busca alcançar a plenitude da sua relação com Deus. A minha definição pessoal de acordo com a minha crença seria próxima de uma convicção do ser humano que reflete a sua fé em Deus... e que busca a sua paz interior nos princípios da Palavra de Deus desenvolvendo um relacionamento com o Criador.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Sim... ahh acredito que são conceitos são diferentes. Pessoalmente não acredito que a religião consegue chegar a presença de Deus. Pois por melhores que sejam as nossas obras, nunca chegarão integras e sem pecado a Deus e Ele não convive com o Pecado. Somente através de Jesus Cristo podemos ter um relacionamento pessoal com Deus. A minha espiritualidade não é uma religião mas um relacionamento pessoal com Deus.

Qual é a sua religião?

Evangélica Baptista

E sempre foi religioso?

Posso dizer que a idade que me lembro de começar a levar mais a sério a religião, foi por volta da minha entrada na escola primária... ou seja mais ou menos entre os 5 e 6 anos de idade. Havia um contraste entre o que se falava em casa e na escola a nível religioso. Isso despertou-me a atenção... embora fosse uma criança, não deixava de estar atento a alguns assuntos... ahh (pausa) foi algo que desde esse momento me interessou.

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim os meus pais eram da Igreja Evangélica Baptista... daí o contraste que lhe falei entre o que comecei a ouvir na escola e em casa.

Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar?

Sim. Comecei a frequentar desde pequeno com os meus pais.

A sua religião é importante para si?

Diria que a minha relação com Deus é muito importante, pois Nele encontrei o preenchimento do vazio que todo o ser humano tem, alegria, paz interior e acima de tudo a vida eterna que há em Cristo. Consigo afirmar-lhe que... ahh é a dimensão da minha vida que mais prezo.

Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?

Acredito que a minha fé não pode ser definida por momentos de espiritualidade... como afirmei e já lhe disse... ahh defino a minha vida espiritual como um relacionamento com Deus e como tal, vivo cada momento na Sua presença. Além da frequência às actividades da igreja, tenho tempos pessoais diários com Deus, onde posso falar com Ele através da Oração e Ele fala através da Sua Palavra. Não posso prescindir destes momentos, e quando estou pior sinto ainda mais necessidade de estar na casa de Deus.

Quando reza ou vai à igreja, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Não tenho momentos específicos. Mas diariamente tenho um tempo pessoal com Deus.

Em que acha que o ajuda ser crente/religioso?

Sei que Deus ouve as minhas orações e responde de acordo com a Sua vontade... Em cada momento posso contar com o poder de Deus na minha vida e com Ele posso ultrapassar

situações que aos olhos humanos parecem não ter solução. Acima de tudo... sei que através de Cristo tenho a vida eterna...

Tem ou teve algum problema de saúde?

Uma pneumonia muito grave em 1992 no serviço militar – Estive internado dois meses e fiquei com problemas respiratórios que, segundo os médicos, é algo de grave... eu não acho assim tanto porque me sinto muito bem. Tenho a ajuda lá de cima a cuidar de mim e a sua mão a guiar-me frequentemente...

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Já estive bastante doente como lhe disse... acredito que Deus usa os médicos e como tal sigo as suas recomendações. Também sei que posso contar com a ajuda de Deus e peço que Ele possa agir através da oração.

Referiu que conta com a ajuda de Deus através da oração. Em que medida a religião ajudou no problema de saúde que teve?

Apesar do tempo que estive internado, tinha a convicção que Deus poderia curar-me, se fosse a Sua vontade. A minha vida estava entregue nas mãos de Deus.... nunca pensei de outra forma. Ainda hoje apesar de saber que tenho problemas respiratórios complicados, confio Nele e no que me reserva.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à igreja, procurar alguém da comunidade religiosa...)?

Procuro sempre em cada momento da minha vida seja com ou sem problemas de saúde.

O que é o bem-estar para si?

Bem-estar para mim é sentir-me bem a nível físico e espiritual. Saber que posso contar com a ajuda de Deus em cada momento na minha vida e descansar nas promessas que Ele tem para mim na Sua Palavra.

Como atinge bem-estar através da religião?

Sinto-me bem e em paz desenvolvendo o meu relacionamento pessoal com Deus, vivendo uma vida de acordo com os Seus propósitos, frequentando a igreja e confiando que Ele em cada momento cumpre o que prometeu.

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

10

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Sinto-me completamente realizado e bem com a minha religiosidade.

Referiu que se sente realizado e bem com a sua religiosidade, e diga-me sente-se feliz quando pensa em Deus?

Muito e tenho alguma dificuldade em passar para palavras, é difícil porque aquilo que sinto cá dentro dá-me tudo o que poderia desejar e tudo o que acho que é ser feliz...

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Penso muitas vezes e muitas vezes falo com Ele porque me dá a luz que me orienta. Quero ter intimidade com Deus nos bons e maus momentos... concretamente é isso que faz de mim uma pessoa crente, é isso que me protege.

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente? Acredita que Deus faz milagres? Já viveu algum?

Sem dúvida. Acredito que diariamente Deus faz milagres e muitas vezes nem nos apercebemos... porque não prestamos atenção às pequenas coisas da vida, mas Ele está sempre presente. Já experimentei os milagres de Deus na minha vida quando estive tão doente...Ele esteve sempre comigo e ajudou-me a recuperar.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Sim... fiz. Aliás fizemos trabalhos sociais muito interessantes na altura. Agora já não tenho tanto tempo para me envolver, mas gostava de ter tempo para isso... ahh o meu sonho é chegar à reforma e conseguir criar equipas de jovens que através da palavra do Senhor ajudem os outros e consigamos agir socialmente em bairros problemáticos da zona... acredito que Deus ilumina e muitos jovens precisam do apoio e suporte Dele...

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Cristo mudou a minha vida e a maneira como vejo os outros. Há um respeito e um entendimento diferentes em mim. Tento ajudar e ser melhor para os que me rodeiam. Recebi uma nova vida no momento que tive um encontro pessoal com Cristo e tal como eu milhões de pessoas têm sido transformadas. Olho para a vida de uma forma diferente. Vivo a vida de uma maneira diferente. Tenho um rumo eterno diferente.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Neste aspecto não acho sábio contar com a ajuda de Deus quando eu não estou a fazer o que deveria. Mas quando faço o que está ao meu alcance, Deus fará o resto.

Porque vai à igreja?

Vou à igreja porque quero juntamente com outras pessoas que já tiveram um encontro pessoal com Cristo cultuar a Deus. Ter momentos de comunhão com essas pessoas e podemos orar uns pelos outros. Sabendo que Deus pode agir e curar aqueles que estão enfermos sei que posso contar com as orações de todos que fazem parte da igreja se atravesso um problema de saúde ou de outra ordem.

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Sim. Só se forem mesmo impeditivos e que não ponham em causa a saúde dos outros...

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o apoiam?

Oração, palavras de conforto, ajuda material e acção social.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/igreja o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Sim, aceitam-me melhor e também me compreendem de outra forma. Muitas pessoas não percebem a forma como eu administro a minha vida com base em Deus. Mas devo referir que a igreja evangélica e neste caso esta especificamente, não pretende ser uma comunidade fechada. Queremos que outras pessoas possam vir a desfrutar a vida eterna que temos em Cristo.

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Sem dúvida.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Presença de amigos nos bons e maus momentos, espírito de união, ajudamos aqueles que estão a passar por dificuldades.

A sua igreja é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

Sim...é um local de união e partilha em torno de Deus. Muitas vezes comemos refeições juntos e temos tempos sociais como passeios, acampamentos, desporto, etc.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

Às duas. E se quiser até lhe digo mais... ahh (pausa) a comunidade religiosa posso considerá-la parte da minha família...

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Sim. Respeito a liberdade de cada ser humano expressar as suas convicções.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Não tenho dúvidas nenhuma disso e tenho essa experiência.

Será a igreja para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Sim. Temos momentos em que as instalações estão abertas só para convivermos. Os jovens passam muito tempo aqui.

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Sim. Sinto a Sua presença em cada momento na minha vida.

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Sinto. Deus dá uma paz interior que excede o entendimento humano.

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

Problemas de ordem emocional ou de outra ordem recorro a Deus. Sei que Ele tem o melhor para mim e prometeu que nenhuma prova que vem à minha vida vai além daquilo que não posso suportar.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Em conjunto comigo. Acredito que devo fazer tudo o que está ao meu alcance descansando em Deus. Quando esgoto os meus recursos sei que Deus vai agir.

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Peço que use pessoas, mude circunstâncias, me dê a paz interior necessária para tomar as decisões importantes.

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

10. Porque como já lhe disse tudo o que envolve a minha religião é o mais importante na minha vida e através dela consigo superar diversas barreiras e problemas na minha vida.

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Ah as duas coisas, certamente. Nas Escrituras nunca Deus condenou a medicina, aliás um dos escritores era médico...Lucas. Deus usa os médicos e devo seguir os seus conselhos mas também acima de tudo sei que posso contar com Deus.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim... quer dizer... não acho que seja o cerne da questão, mas acho importante que se tenham em atenção e se explorem as forças que me motivam e que me dão segurança. É uma mais valia em todo o processo.

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Mais intimidade com Deus, mais pessoas a usufruírem deste relacionamento com Deus e a conhecerem a vida eterna. Que possa cumprir o plano que Deus tem para a minha vida e assim sei que terei uma vida realizada.

O que o faz dar valor ao seu presente?

Interessantes estas perguntas... Ahh (pausa) deixe-me pensar um pouco... (pausa).

Obrigada. Sim, demore o tempo que necessitar.

...a certeza que Deus está a agir e posso ser parte da Sua obra no mundo. A convicção que posso contar com a Sua presença e poder nos bons e maus momentos... é algo fantástico.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

A certeza que Deus está comigo e os Seus propósitos para mim são os melhores, que o futuro está nas Suas mãos e que estou a caminho de um dia entrar na Pátria Celestial.

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Sim... eu sei e acredito... Ele nunca abandona os seus filhos.

Muito obrigada pela sua disponibilidade em responder a estas questões.

Gosto de mostrar aos outros o que já senti e o que ganho na relação com Deus. Por isso foi ótimo.

Anexo 7 – Transcrição da entrevista E2

Dados demográficos

Idade - 55 anos

Sexo - Masculino

Estado civil - Divorciado

Habilitações/profissão - 9º ano - mecânico industrial

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Setúbal

O que é para si a religião?

A religião para mim é um conceito de grupo, algo que comporta um agrupamento de pessoas que têm a mesma crença religiosa, que trocam ideias em conjunto, que interagem, que têm por base os mesmos princípios.

E a espiritualidade?

Ah... (pausa), pronto, a espiritualidade para mim algo que dependerá de indivíduo para indivíduo, mesmo que as crenças religiosas sejam as mesmas.... ou seja, a espiritualidade é a religião que essas pessoas têm. A espiritualidade é constituída pelo próprio indivíduo.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Sim, são coisas semelhantes de alguma forma, até pelo que já lhe disse. Uma pessoa sem ter espiritualidade não pode estar inserida numa religião, é algo que não irá funcionar bem, não há ligação com Deus se não houver espiritualidade, não sei se me faço entender.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Evangélica Baptista

E sempre foi religioso?

Sabe... sempre fui religioso, estive sempre inserido num meio religioso. Digo isto porque sempre vivi conceitos de religiosidade, pois os meus pais eram pessoas que frequentavam a igreja evangélica, e por conseguinte desde pequeno que os acompanhava. Para mim tudo isso era normal, nunca questioneei o que era a religião. Isso só aconteceu depois de uma certa

idade, sensivelmente com uns... (pausa e mimetizou com a mão no queixo) 11 anos mais ou menos. Penso ter sido por volta dessa idade que fiquei mais curioso em saber e perceber o que me rodeava, no que diz respeito à religião, e aí sim entendi e senti o que era ser religioso.

E os seus pais são ou eram religiosos?

Acho que já lhe tinha que os meus pais eram igualmente seguidores da igreja evangélica, muito antes de eu nascer que já o eram (risos).

Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar?

Frequento sim. Como disse há pouco, os meus pais eram frequentadores da igreja, e por essa razão, desde criança que frequento.

A sua religião é importante para si?

Sabe... a minha religião é de facto importante para mim, é aquela lufada de ar que tanto preciso é o meu oxigénio diário... pois foi através dela que conheci verdadeiramente a Deus, por esse facto digo-lhe que é importante. Agora posso dizer-lhe também que considero muito mais importante o próprio Deus e Cristo, pois é neles que encontro o meu bem-estar.

Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?

Bem, esta pergunta tem o que se lhe diga (risos), mas pronto o que lhe posso dizer é que vivo de uma forma muito pessoal, e penso que só assim faz sentido...isto porque sinto uma ligação directa a Deus. Sinto intensamente a Sua presença no meu dia-a-dia, ajudando-me nos problemas que possa ter. Vou com muita frequência à igreja, mas o mais importante é o tempo que passamos junto D'Ele ao rezar que é diariamente e bastantes vezes do meu dia.

Quando reza ou vai à igreja, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Não preciso de ter alturas ou momentos especiais para o fazer, faço porque me sinto bem ao fazê-lo... (pausa), pois, não considero que o faça somente nessas circunstâncias.

Em que acha que o ajuda ser crente/religioso?

(pausa) Não sinto que ocorra algo de extraordinário quando vou à igreja, pois a minha ligação com Deus é feita a todo o dia. Ao rezar aproximo-me mais Dele e aí sim posso dizer-lhe que me sinto bem, em paz.

Tem ou teve algum problema de saúde?

Sim, tive uma grande depressão há cerca de um ano atrás, quando fui despedido após a fábrica onde trabalhava ter fechado. Como deve de compreender com a minha idade é muito difícil arranjar trabalho, senti-me muito mal. Por diversas vezes tive vontade de desistir da vida e só posso dar graças a Ele por ainda estar vivo. Esse facto só não ocorria porque eu nesses momentos sentia a Sua presença a meu lado, sentia a Sua força, sentia o Seu encorajamento.

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Percebo o que quer saber através desta pergunta, mas quando estou doente tento sempre recorrer a um profissional de saúde, contudo tenho fé em que Deus irá conduzir-me a alguém que me possa ajudar nesse problema, deposito toda a minha fé Nele. Também recorro a Cristo através da oração para me ajudar a enfrentar os problemas da minha saúde.

Disse que recorre a Cristo através da oração. Em que medida a religião ajudou no problema de saúde que teve?

Como já lhe disse, é graças a Deus e à Sua ajuda Divina que estou vivo, claramente digo-lhe que se não fosse a fé que tenho Nele e em Cristo, não estaria aqui a falar consigo. Sei que Ele irá ajudar-me sempre, e confio plenamente nos seus julgamentos.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à igreja, procurar alguém da comunidade religiosa...)?

Não preciso de estar doente para aumentar a frequência de vezes que vou à igreja mas provavelmente rezo mais. Tenho-O sempre dentro de mim, nos bons e maus momentos da minha vida.

O que é o bem-estar para si?

O conceito de bem-estar para mim é o facto de estar bem a vários níveis, dos quais se insere o mental, o físico e o espiritual. Quando algum destes níveis é afectado não sinto bem-estar, e o mais importante para mim é o espiritual, pois através da espiritualidade tudo o resto estará certamente bem, pois Deus nos ajudará.

Como atinge bem-estar através da religião?

Como disse há pouco, penso que o ponto forte do bem-estar é a espiritualidade, pois através dela todos os outros níveis irão estar a 100%, dando assim o sentimento de bem-estar. A

ligação que tenho com Deus faz sentir-me bem, assim como fazer o que Ele nos pede através das Suas palavras.

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

10.

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Porque a religião dá-me prazer infinito.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Não há mais nada neste mundo que me faça mais feliz do que pensar em Deus, Ele tem-me ajudado imenso e só posso agradecer-lhe por tudo o que tem feito por mim.

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Digo-lhe que é algo recorrente fazer. Gostava que não houvesse diferenças quando o faço, pois agradeço-lhe muitas vezes quando algo de bom me acontece como de mau, mas pensando bem muitas vezes somos diferentes do que gostaríamos e os maus momentos fazem-nos rezar mais.

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente? Acredita que Deus faz milagres?

Sim, ouve as minhas preces e está sempre comigo, se não fosse assim não teria ultrapassado a fase em que tive a depressão e isso para mim foi um milagre, ter conseguido vencer essa batalha.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Não, não fiz parte de nenhum grupo. Eu apenas frequentava a igreja, nunca fui dado a pertencer a qualquer tipo de grupos.

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Sim, sem dúvida alguma. As Suas palavras mostra-nos como devemos ser perante os outros, a

forma como devemos agir perante os outros. Deus torna-nos melhor, torna-nos como Ele, bons em tudo e principalmente para com os outros.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Certamente a crença é algo protector para esses factos, se estamos a fazer algo que nos polui, faz-nos ficar lúcidos do que é ou não correcto.

Porque vai à igreja?

Vou porque é o local de culto onde partilhamos crenças semelhantes, oramos em conjunto e onde podemos estar reunidos para adorar a Deus. A ida à igreja reconforta-nos pois a presença de todos dá-nos força, pois todos oram para que os doentes sejam curados...

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Só não irei se não conseguir descolar-me, tudo o resto não é impeditivo de ir.

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o apoiam?

Sim, até porque a minha família pertence à comunidade religiosa. Os cuidados que os meus irmãos evangélicos me dão são todos aqueles que necessitarei e que me fazem bem, quer seja material ou somente conforto emocional.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/igreja o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Certamente que sim, pois os princípios são os mesmos. Há sempre diferenças entre as pessoas que não sejam da nossa comunidade e as que são, contudo nada nos prende de comunicarmos com as outras pessoas, antes pelo contrário, queremos que interajam

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Sem dúvida alguma que sim, as pessoas com quem me dou melhor são irmãos evangélicos, ganhei bons amigos.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Ganhei pessoas em que posso confiar, pessoas que me apoiam quando mais necessito.

A sua igreja é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

Claro, não vamos para a igreja somente rezar, temos também actividades entre os membros da comunidade, até mesmo refeições conjuntas.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

Como já lhe disse há pouco, toda a minha família pertence à comunidade religiosa e muitas outras pessoas que não o são eu as considero como tal.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Acho que devemos de aceitar todas as diferenças tal como Cristo o fez, cada um é como cada qual e há que ter respeito por isso. E sim considero-me tolerante.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Acredito piamente que sim, tanto nos bons como nos maus.

Será a igreja para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Sim, sim...quando digo que a igreja é um local de culto, não é somente para isso que serve. Há imensas actividades entre a comunidade neste local.

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Sem dúvida alguma que sim, se me sentisse só, quando estive doente certamente que não estaria aqui. Ele protegeu-me quando me amparava nos Seus braços, reconfortando-me e acompanhando-me.

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Sim, só assim me faz sentido viver, em comunicação com Ele e em sintonia com Ele.

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

A minha estratégia é colocar nas mãos de Deus o meu futuro e a minha saúde, qualquer que saúde seja a sua vontade, pois é N'Ele que confio e sei que nada de mal há-de advir da Sua parte.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Com toda a certeza que acompanha sempre, e é Ele que decide primeiramente mas depois também tenho a minha parte.

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Sim, orienta-me através das Sua palavras e também das pessoas que me rodeiam.

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

Eu considero a ida à igreja e o rezar como algo genuíno, algo que deve ser feito sempre, mas muitas vezes somos humanos e fazemos mais quando as coisas não correm como gostaríamos. Mas quantificando diria 10.

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Obviamente considero a ida a um médico e tomar medicação mais eficaz, mas sei que por trás da medicação e das decisões e escolhas do médico está a intervenção de Deus, daí estar tranquilo quando vou a um médico.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Ah claro que sim, quando tive a depressão tive apoio psicológico por parte da Psicóloga do centro de saúde e quando lhe falava da força que ia buscar a Deus ela não dava importância. Senti-me muito mal porque para mim era algo importante. Depois de 5 consultas tive necessidade de dizer que queria desistir pois não estava a ter a atenção devida... só aí é que ela percebeu e tudo mudou. Foi bom e consegui melhorar com as duas ajudas.

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Certamente que houvesse paz no mundo, que toda a minha família pudesse ter vida eterna em Cristo e que a minha relação com Deus me mantivesse sempre como tem sido até hoje.

O que o faz dar valor ao seu presente?

Saber que Deus existe.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

Que as palavras de Deus sejam cumpridas e que tenha vida eterna em Cristo.

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Nunca duvidei disso.

Muito obrigada pela sua disponibilidade em responder a estas questões.

Foi com todo o gosto.

Anexo 8 – Transcrição da entrevista T1

Dados demográficos

Idade - 58 anos

Sexo - Masculino

Estado civil - Casado

Habilitações/profissão - 12º ano – Chefe de vendas

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Setúbal

O que é para si a religião?

A religião... ahh (pausa e sorri) a religião quer dizer é igual à vida, é muito importante... é algo que se traduz em bem-estar, numa paz interior, e o conhecimento geral de tudo o que nos rodeia. É acreditar que ir a um local e estar com outros membros nos faz ser melhores pessoas.

E a espiritualidade?

A espiritualidade é o entendimento dessas... ahh de todas essas questões mas dentro de nos... e claro que... o conhecimento geral também de tudo que aplicado nos dá esse entendimento.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Hummm não. Não dessa forma... não são conceitos semelhantes... Ou seja, muita gente tem uma religião e diz ter uma religião, alguns até mais por imposição... enquanto que espiritualidade é algo mais interno... é aquilo que agente sente com esse... ahh com o entendimento e conhecimento de todas as coisas que a religião nos propõe. Portanto entender, discernir e aplicar... faz com que essa nossa espiritualidade, que é o que temos no íntimo, possa ser ajudada a entender a religião digamos assim.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Sou testemunha de Jeová.

E sempre foi religioso?

Hummm nem sempre... ou seja, em criança comecei a ter na escola religião católica que era quase obrigatória, depois por imposição dos pais tínhamos novamente a religião católica...

mas depois achei que o que sabia era muito pouco e tive um período que tinha a minha crença mas não me considerava religioso. E lá está a separação entre a religião e a espiritualidade... mais tarde quis saber mais e apliquei-me para tentar descobrir algo que me fizesse sentido e encontrei as Testemunhas de Jeová.

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim, católicos.

Frequenta a igreja? Como e quando começou a frequentar?

Já frequento a igreja há muito tempo... mas a católica... mas aos meus 18 anos comecei a desligar-me. Até mesmo pela prática que a religião católica tinha, não me entusiasmava essa prática. Queria saber mais e foi aí que comecei a estudar a bíblia e conheci as testemunhas de Jeová e a verdade.

Falou em verdade, poderia explicar melhor o que quis dizer?

Hoje sei que a verdade está à vista. Porquê? Basta interessar-nos pela leitura bíblica. Porque na aplicação de todos os princípios por que nos regemos na nossa religião e que constam na Bíblia... faz de nos seres humanos mais conscientes com aquilo que nos rodeia, pessoas, meio ambiente... e claro faz de mim e de todos os outros meus irmãos melhores pessoas no fundo...essa é a verdade e a salvação.

Como vive essa religião? Reza e vai à igreja com que frequência?

Dia a dia. Ou seja, desde de manhã até à noite... não quer dizer que... cá está o ser religioso não implica que ande constantemente a expor-me e a mostrar aos outros que o sou, mas a espiritualidade através dos princípios aplicados faz com que eu no meu dia a dia seja religioso, respeite os outros e a mim mesmo. Ah e nas testemunhas de Jeová não chamamos igreja, mas sim salão. Todas as semanas vou ao salão. Nós temos reunião duas vezes por semana, à 4ª feira e ao sábado e estes dois dias por semana faço de tudo para estar presente.

O que sente quando vai ao salão ou quando está a orar?

É engraçado que nem sempre pensamos muito no que sentimos, mas quando pensamos sabemos o que sentimos (risos) foi agora o caso. Sinto uma aproximação ao próprio Deus, ou seja, a oração é um privilégio muito grande que Deus nos dá. Através desse canal podemos falar das nossas dificuldades, dos nossos problemas... claro que isto não acontece sem mais nem mais tipo click... temos de trabalhar nesse sentido, ou seja, quando eu peço algo a Deus

e recorro à oração não posso ficar passivo à espera, tenho de trabalhar nela também... mas quando oro em casa ou no salão a paz que recebo muitas vezes é o suficiente para me fazer ultrapassar dificuldades.

Em que acha que o ajuda ser crente/religioso?

Ora assim logo à primeira... tem-me ajudado muito como pessoa... ahh como humano, a empatia com os outros, a questão da honestidade... não quer dizer que fosse desonesto mas sentir que ser desonesto com qualquer pessoa era não ser fiel ao próprio Deus. Vamos criando relações melhores com os outros, sinto que a nível profissional também ganhei muito, sou melhor funcionário e colega... ahh a aplicação dos princípios bíblicos sobre os diferentes torna-me melhor, não tenho dúvidas disso porque o sinto todos os dias nas atitudes e comportamentos que tenho.

Tem ou teve algum problema de saúde?

Sim tive... Foi recentemente há dois anos... um cancro no intestino. Foi muito complicado, sobretudo a intervenção cirúrgica porque tive de fazer uma operação sem sangue porque é um respeito bíblico que temos... e os médicos... ah (pausa) portanto com alternativas que foram postas e tudo mais ajudaram-me nesse sentido também ... entreguei tudo nas mãos de Deus sobretudo, mas também pelos médicos.

Quando teve esse problema de saúde como fazia para aliviar esses sintomas e problemas? em que medida a religião o ajudou?

Normalmente quando há dores ou quando há outros sintomas que o organismo nos dá recorro habitualmente a um médico e foi o que fiz. Mas o nosso criador lá em cima também me ajuda aliviar a dor e ajuda muito... A fé e a confiança em Deus na resolução deles... (pausa) no seu tempo, ou seja, não nos deixamos ficar em casa, no sofá, à espera que a doença passe. Recorremos aos médicos para sermos tratados, aceitamos todos os tratamentos, desde que não interfiram nas nossas crenças religiosas. Mas depois toda a nossa fé e crença em Deus faz-nos acreditar e confiar que tudo vai correr bem, e se não correr é porque assim não tinha de ser. Ou seja, há uma aceitação natural do que nos acontece, não questionamos porquê nós... (pausa) acho que isso é meio caminho andado para seguirmos em frente e lutarmos. Ficar a pensar porque aconteceu não leva a nada e atrasa-nos...pode ou não acreditar que vim para casa sem medicamentos nenhuns, sei que Deus me acompanhou e acompanha...

Refere que não teve dores, acredita que a religião teve alguma influência nessa situação?

hmm... como lhe disse não tive dores, ao fim de 10 dias em tratamento hospitalar vim para casa com o meu próprio pé, tive uma recuperação em casa que os médicos não conseguiram explicar porque ao fim de um mês já estava a trabalhar... passei obviamente por situações difíceis nos tratamentos de quimioterapia, mas a esperança e o optimismo de saber que não estava sozinho e que Deus estava comigo sempre me ajudou.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso?

Todos os dias dentro de mim há a fé e a crença em Deus, quer tenha ou não problemas de saúde. Vou ao salão duas vezes por semana, e oro a Deus todos os dias e diversas vezes, independentemente de ter ou não problemas. Obviamente que a nossa fé perante uma situação de risco de vida torna-se ainda mais forte e na altura rezei mais. Mas não acho que deva existir só nos momentos piores da nossa vida... tem de ser algo constante.

O que é o bem-estar para si?

É estar bem comigo próprio e com os outros, mas principalmente comigo.... Ah pois se estiver bem comigo, tudo o resto que está à minha volta está ou irá ficar bem... ah portanto considero que seja algo que tem mais que ver comigo primeiro.

Como atinge o bem-estar através da religião?

Ahhh interiormente atinjo bem-estar através de Deus ahhh faz-me sentir bem, ou seja, dá-me a paz e tranquilidade interior para lidar com o que nos rodeia.... Claro que estamos preocupados com diversas questões, por exemplo a violência, a economia e o encarecimento dos bens que nos são úteis como os alimentares... mas todas essas coisas estão registadas na bíblia são um princípio para nós. Ou seja, todas as coisas vão ser orientadas pelo próprio Deus. Agora... ahh esse bem-estar é-nos dado a nós... ahh não como uma alegria tonta mas como algum conhecimento geral das coisas, e então resta-nos também esperar pacientemente pela decisão de Deus.

Numa escala de 0 a 10 quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

Provavelmente 10.

Respondeu provavelmente, porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Porque retiro o prazer total e bem-estar total da minha religião e da forma como a vivo. Os

princípios bíblicos fornecem-me uma base que me fazem encarar a vida com paz e calma. Sinto-me sereno e completo, e ao sentirmo-nos bem connosco, tal como já disse à bocado, sentimos que tudo o resto é mais fácil de gerir... é o bem-estar que muitos procuram para preencher buracos que sentem dentro de si.

Se estiver infeliz ou a passar por um problema difícil o que faz?

Recorro a Deus! Ahh recorro a Deus obviamente em primeiro plano, e também à minha família e procuramos... ah não é que Deus me vá dar a solução a seguir e fica tudo bem, mas provavelmente irá indicar-me um caminho ou colocar alguém na minha vida para me ajudar ou orientar para que eu possa ter alguma luz nesse sentido.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Sim, muito. A minha relação com Deus preenche-me, tudo o que sou vem Dele e isso faz-me feliz. Mas as minhas acções também têm de O fazer feliz para que eu possa retirar a felicidade plena da minha vida.

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Penso sempre Nele durante o dia inteiro, durante o dia inteiro. Porque está sempre comigo e ajuda-me a enfrentar as diversas situações que passo ao longo do meu dia.

Deus ouve as suas preces?

Penso que sim... ah... porque quando nós ao estarmos doentes, ao estarmos felizes, ao estarmos tristes sempre que oramos a Ele não significa que seja imediato mas Ele está sempre lá e mais tarde sentimos essa emoção dentro de nós. É algo de superior e que nos dá o bem-estar.

Teve alguma situação da sua vida em que sentiu isso muito fortemente?

Quando me foi dito pelos médicos que eu tinha 4 meses de vida... acho que ouvir isto e perante uma situação destas qualquer pessoa, se calhar, entraria em histerismo ou em desespero não sei... mas eu não... recebi a notícia calmamente, orei a Deus na altura, claro que sim e pedi que me orientasse e me desse forças para suportar ultrapassar a dificuldade. Foi conseguido.... consegui um bom operador e a tempo porque fui operado 15 dias depois,

quando nestas coisas costumam demorar meses.... em todas estas circunstâncias senti a mão protectora Dele... nada foi por acaso. E felizmente já lá vão 2 anos e ainda aqui estou e continuo a orar e a agradecer-Lhe.

Acreditar que Deus faz milagres e se sim já viveu algum?

Acho que o me aconteceu foi um milagre porque os médicos não conseguem explicar. Mas sobretudo acredito que Deus coloca as coisas à nossa frente e dá-nos o livre arbitrio de escolher e nós escolhemos....

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Não especificamente no interior da religião... mas tenho convívio com muitas das pessoas que a constituem. Muitas vezes vamos à praia... ahh reunimo-nos e vamos ao cinema... é, se quisermos, uma manifestação social que fazemos regularmente...

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente?

Sim, influencia. Influencia muito... porque neste conhecimento e nesta sabedoria que vamos adquirindo dá-nos o entendimento para podermos lidar com os demais com respeito, bondade e honestidade...

Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Torna diferente... tem que tornar diferente... em todos os sentidos. Usarmos empatia uns com os outros, no sentido de termos a sensibilidade mais apurada para as determinadas situações que existem na nossa vida hoje em dia, naquilo que nos cerca... daí nós pregarmos à porta das pessoas. Temos a urgência dos tempos, temos de facto necessidade de podermos falar desse bem-estar que nos faz sentir melhores e diferentes e queremos passar a outros, fazemo-lo diariamente.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Protege-nos pela consciência que temos, ou seja, nós temos uma consciência afinada e tratada pelos princípios bíblicos e com isso em mente conseguimos discernir o que é errado e correcto. E portanto Deus dá-nos livre arbítrio e também podemos escolher de forma errada,

mas a crença que temos faz com que tenhamos mais sensibilidade na altura das decisões...

Porque vai ao salão?

Vou ao salão por várias razões... é lá que nos encontramos com pessoas da mesma crença, é lá que estudamos a Bíblia, analisamos a Bíblia... e um dos princípios bíblicos que Deus nos deu foi que possamos reunir para aprender e isso ocorre no salão.

Costuma ir a todas as celebrações/cerimónias mesmo que esteja com problemas de saúde?

Só se for algo muito grave é que fico em casa, aliás só não fui quando estive internado...

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente?

Sobretudo recorro às escrituras sagradas, mas o apoio daqueles que acreditam no mesmo que eu é muito importante. As conversas e tudo o que nos une também me dá bem-estar e conforto.

Que cuidados é que estes lhe oferecem ou como o apoiam?

É mais a nível emocional e apoio para conversar com base nas nossas crenças. É algo que não posso fazer com qualquer pessoa, é quase que como um apoio bíblico.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Sim... é como se tivéssemos uma ferida e o nosso corpo precisa de tapar essa ferida, e de certa forma vamos ser melhor recolhidos, tratados e apoiados. Compreendem melhor...

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Sim! Existe um grupo de pessoas que antes não conhecia e que se criaram laços muito fortes porque estamos todos unidos pela mesma causa e todos cremos no mesmo Deus. A minha estrutura social aumentou. Temos interesses em comum faz-nos ser unidos... O meu leque de amigos agora, como já disse, é bem maior. Há pessoas que dizem ter poucos amigos porque se fecham... eu através da religião ganhei amigos no mundo inteiro, tenho na França, Espanha, Alemanha...

O salão é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local....?

Sim, é... já se torna um local de ponto de encontro também, por acaso é verdade...

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

Primeiramente falamos com a família... por uma questão de proximidade, e também de partilha dessa situação. Da comunidade recolho também bastante apoio e compreensão, mas será sempre depois da família.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Ahh... pronto... nós aí normalmente procuramos aplicar os mesmos princípios sem haver preconceitos mesmo que não partilhem as nossas crenças, é igual e tratamo-las da mesma forma.

Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Sim, normalmente há divergências nos entendimentos e na palavra Deus. E todos nós sabemos pouco de tudo, talvez falando é que agente se entenda.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Deus protege... mas ahh... nós temos de ter alguns cuidados. É quase como vermos o sinal vermelho para os peões e atravessarmos a passadeira na esperança que Deus desvie os carros da nossa frente. Temos de ter alguns cuidados e somos protegidos quando oramos e obedecemos aos princípios bíblicos. Eu já fui protegido, mas sei que sempre segui e cumpri os princípios da bíblia...

O que o motiva a ir ao salão?

O que me motiva ir ao Salão é sem dúvida o amor a Deus, o estar com pessoas que já são minhas amigas e todo o conhecimento que vou adquirir para ajudar outros.

Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Sim, normalmente há divergências nos entendimentos e na palavra Deus. E todos nós sabemos pouco de tudo, talvez falando é que agente se entenda.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e está presente em todos os momentos da sua vida?

Deus protege... mas ahh... nós temos de ter alguns cuidados. É quase como vermos o sinal vermelho para os peões e atravessarmos a passadeira na esperança que Deus desvie os carros da nossa frente. Temos de ter alguns cuidados e somos protegidos quando oramos e obedecemos aos princípios bíblicos. Eu já fui protegido, mas sei que sempre segui e cumpri os princípios da bíblia...

Será o salão para si uma fonte social?

Sim, mas mais tarde. Porque primeiramente é para receber instrução e para aprender através do estudo das escrituras. A parte social vem depois desse objectivo e acaba por acontecer mais naturalmente.

O salão facilita uma aproximação entre as pessoas....?

Sim, facilita... ahh obviamente ali no salão é uma reunião que estamos a ter, em que estamos a aprender e estamos ligados todos com a mesma mentalidade. Num grupo quando os objectivos são claros e estão definidos não há conflitos e isso aproxima as pessoas... só assim se consegue concretizar esse objectivo e ir além dele.

A relação com Deus ajuda-o a não sentir-se só?

Sim, completamente. Há pouco falei na questão da doença... nunca me senti só, e uma forma de Deus tem de falar connosco, ou de nos orientar nesse campo, é que as pessoas do salão ou as pessoas dessa congregação vinham-me visitar regularmente a casa, portanto nunca estive sozinho. Sempre me traziam as informações e nunca estava desactualizado.

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Sem dúvida alguma... nós temos todos ao longo do dia altos e baixos e dificuldades porque não sabemos o que a hora seguinte nos reserva, mas quando oramos a Deus surge o bem-estar e o preenchimento com auto-confiança para a nossa vida.

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

A minha estratégia para enfrentar os problemas de saúde e da vida é usar os princípios bíblicos... ahh e depois tento ter algumas cautelas e alguns cuidados... ahhh não é?! Ahh controlo tudo o que pode ser excessivo, por exemplo condução, álcool, outras questões que possam prejudicar a minha saúde que eu sei de antemão que me vai prejudicar, o caso do

tabaco... nós não fumamos por exemplo, é um dos nossos princípios. Eu acredito que tudo aquilo que fazemos no exterior de forma excessiva prejudica da mesma forma o nosso interior.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Acredito, senti esse apoio quando tive cancro e tenho sentido esse apoio ao longo da minha vida.

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Ajuda... ajuda. Nós temos um principio que está estabelecido na Bíblia que ninguém faz uma torre sem fazer previamente o estudo dos custos dessa torre, e portanto isso ensinou-me que eu não posso dar um passo maior que as minhas pernas não é?! E isso de certa forma protege-me... ahh quando estou perante uma situação em que tenho de decidir sou uma pessoa bastante ponderada... as dificuldades são criadas por nós nas más escolhas que fazemos e portanto eu aqui tenho alguma medida e lendo a Bíblia e sabendo os princípios faz com que as minhas decisões sejam mais fáceis.

Numa escala de 0 a 10 quão importante é orar ou ir ao salão quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz ou em sofrimento por outros problemas?

8. Porque é assim orar e ir ao salão não é a resolução dos problemas. Não basta ir lá e ficar à espera. Mas permite-nos e dá-nos as ferramentas como nós podemos muitas vezes ultrapassar esses problemas. Ir ao salão é benéfico, ler a bíblia também é, temos a palavra de Deus e no salão falamos da palavra de Deus e ensina a Sua palavra... orar a Deus é uma forma de comunicar como se fosse filho e pai e portanto sentimo-nos bem e a resolução do problema virá mais tarde, ou seja a forma como eu contornei o problema é que me vai poder ajudar a ir em frente.

O que acha mais eficaz quando se sente doente ir ao médico e tomar medicamentos ou ir ao salão e orar?

Não podemos deixar de ir ao médico nunca. As crenças religiosas ajudam-nos a enfrentar as adversidades dos problemas de saúde mas é algo que acontece ao mesmo tempo e no mesmo plano que a ajuda médica. Uma não invalida a outra, é como se fossem duas forças que actuam sozinhas mas de forma conjunta. Peço sempre o auxilio a Deus para que tudo o que está nas mãos dos médicos corra bem e acredito que é isso que acontece e que estou a ser

protegido quer na terra quer no céu.... Uma força dupla.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim... opto sempre por mencionar isso em cada início de consulta se o médico não me conhecer para que não haja conflito entre os procedimentos médicos e os princípios bíblicos em que acredito. E também é uma forma de me sentir respeitado por alguém que tem a minha vida nas mãos, tal como Deus a tem...

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Humm (risos) é assim eu desejos quero continuar a ter... é sempre ter a minha relação com Deus, depois é ter a família connosco e depois que a palavra de Deus chegue a todos e que consigam perceber a dimensão do que é ser crente a Deus.

O que o faz dar valor ao seu presente?

Procuro ser melhor pessoa todos os dias. E também aproveitar a dádiva de estar vivo para fazer o bem. Podia não estar aqui mas estou e isso significa que no meu presente tenho de fazer a diferença não só na minha vida como nos outros.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

A esperança é saber que Deus está presente e que vai chegar a todos. E segundo a Bíblia diz acabar com todos os problemas da humanidade. Os homens não conseguem e será preciso a intervenção divina. E essa é a minha grande esperança, que possamos viver num mundo melhor pela mão de Deus.

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Ahhh acho, acho... porque nós é que criamos os bons e maus momentos nas decisões que tomamos e quando as tomamos erradas temos de as aceitar e temos de melhorar e ver onde erramos... por isso é que serve a comunicação. Deus já me acompanhou e tenho a certeza que me vai sempre acompanhar. Mas temos de seguir os princípios religioso.

Obrigada por ter aceite colaborar neste estudo.

Eu é que agradeço ter-me ouvido... (risos)

Anexo 9 – Transcrição da entrevista T2

Dados demográficos

Idade - 53 anos

Sexo - Feminino

Estado civil - Casada

Habilitações/profissão - 9ºano – Administrativa

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Setúbal

O que é para si a religião?

A religião para mim é um modo de estar na vida, é ter algo em que acredito e me faz viver, sou uma pessoa melhor devido à religião.

E a espiritualidade?

A Espiritualidade para mim é algo de muito sério é uma ligação pessoal que nós temos com Deus... ahh... o nosso criador.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Não, para mim não são conceitos muito semelhantes mas acho que a religião é tudo o que me aproxima dos outros, me faz ser melhor pessoa e me aproxima de Deus, a espiritualidade é quando estou a orar sozinha e a comunicar com Deus... Sabe que nunca tinha pensado nesta pergunta.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

A minha religião é testemunha de Jeová.

Sempre foi religiosa?

Ah sim, sempre fui muito religiosa, mesmo muito desde cedo, muito novinha com os meus 5 anos talvez comecei a ir com a minha avó à missa... embora tenha havido mudança de religião, antes era católica.

Os seus pais eram religiosos?

Sim, os meus pais eram religiosos. E foi por isso que houve a tal mudança... ahh é que eu era ahh católica... pertencia à religião católica... ahh mas sempre ansiei saber muito mais. Até que um dia aprendi algo com as testemunhas de Jeová que nunca pensei aprender. Finalmente descobri na bíblia quem era Deus, qual era o seu nome e qual era o seu propósito para com a Terra... e muito importante qual era a bênção que podíamos herdar no futuro. Então isso mudou completamente a minha vida e comecei a estudar a bíblia e a perceber que a Bíblia ensina realmente tudo aquilo que não aprendi na igreja católica e ensina-nos até mesmo a defender a nossa saúde de doenças contagiosas, ensina-nos a ser uma família unida, a respeitar o próximo, a ter pureza da alma...

Frequenta o salão/congregação? Como e quando começou a frequentar?

Frequento a congregação.... só não vou quando estou doente a ponto de estar de cama e mesmo assim ... (risos).

A sua religião é importante para si?

A religião é muito importante, foi a melhor coisa que me aconteceu na vida... e sem dúvida alguma que lhe digo isto, a melhor coisa da minha vida foi ter conhecido as testemunhas de Jeová.

Como vive essa religião? Reza e vai ao salão com que frequência?

Ai vivo muito intensamente... posso fazer dela o meu meio de vida. Duas vezes por semana estou sempre lá... Oro com muita frequência e mais ainda quando me sinto com dores ou em baixo. Sim, tenho os momentos para as minhas orações e sei que sou sempre ouvida por Deus. Eu sinto a bênção de Deus.

O que sente quando vai ao salão ou quando está a orar?

Sinto uma grande alegria e um grande alívio no meu coração quando vou à congregação.

Em que acha que a ajuda ser crente/religiosa?

Quando oro e vou ao salão ajuda-me a melhorar a minha condição de vida porque se eu não tivesse esta fé nunca iria ter a vida eterna, claro que tenho de permanecer fiel a Deus. Certamente a minha vida hoje não seria aquilo que é... a minha vida hoje com a minha família é uma vida muito respeitada, dou-me muito bem com todos e não tenho atritos. Estudar a

bíblia mudou a minha vida para melhor.

Tem ou teve algum problema de saúde?

Tive uma depressão diagnosticada mesmo pelo psiquiatra do hospital... mas foi antes de conhecer as testemunhas de Jeová... tenho também algo que muitas pessoas não conhecem que são dores neuropáticas e também tive um empiema pleural...ahh... mas garanto-lhe que estaria muito pior se não fosse Deus a ajudar-me todos os dias...

Quando está doente ou com dor como faz para aliviar esses sintomas e problemas?

Quando tenho dores apesar de estar medicada oro muito e sei que é isso que me vale.

Em que medida a religião ajudou nesses problemas de saúde?

Ajudou e muito. A religião é o que me mantém viva, se não tivesse este conhecimento da bíblia pura e simplesmente não estaria cá. Eu posso dizer que reduzi a medicação e os exames mostraram coisas que os médicos não contavam.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso?

Com muita frequência, todos os dias falo com as minhas irmãs religiosas, são todas minhas amigas, mas quando tenho mais dores em vez de ficar em casa vou à congregação/salão e procuro apoio no nosso Senhor todo poderoso, o grande criador e também ao seu filho (pausa) ... ahh e sei que ele me ouve e atende ao que preciso, o seu nome é o Senhor Jeová Deus e é ouvinte de oração... eu sinto que ele escuta as minhas orações ... eu sinto mesmo dentro de mim que ele me ouve e dá-me ânimo saber disso. Dá-me muita força saber que sou ouvida quando estou doente, eu posso estar cheia de dores e muito em baixo mas quando oro ou chego ao salão tudo desaparece e pareço outra...

O que é o bem-estar para si?

O bem-estar para mim é estar bem com Deus, comigo mesmo e com o próximo.

Como atinge o bem-estar através da religião?

Ahh estudo muito a bíblia, oro, e quando estou nessa comunicação com Deus sinto uma sensação de paz tão grande que não consigo descrever... aí sim atinjo o bem-estar...

Numa escala de 0 a 10 quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

Digo-lhe que 10!

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Porque para mim é o que está acima de tudo.

A sua crença em Deus é mais forte nos bons momentos, nos menos bons ou nunca se altera?

A minha crença é sempre igual, mesmo que esteja muito mal e não consiga orar, o meu pensamento vai para Ele e sabe o que eu preciso porque o nosso espírito dá testemunho com o espírito Dele... assim sabe quais são as nossas necessidades e socorre-nos.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Muito...

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia, se sim pensa quando está mais feliz ou pensa quando a vida está mais difícil?

Penso mesmo muitas vezes. Para bem dizer... ahh é como diz o Salmo 16:8 pus constantemente Jeová na minha frente, portanto para lhe dizer a verdade Ele está sempre presente... ah se estou a cozinhar, se estou a andar, se estou pela casa... a qualquer hora do dia e às vezes mesmo quando acordo à noite estou a pensar em Deus.

Deus ouve as suas preces?

Ouve... acredito nisso muito fortemente.

Teve alguma situação da sua vida em que sentiu isso muito fortemente?

Uma vez que estive internada... (pausa) pensei que não iria sair do hospital... (pausa)... orei tanto... e sei que Ele ouviu as minhas preces... sai do hospital e sei que foi pela mão de Deus.

Acreditar que Deus faz milagres e se sim já viveu algum?

Olhe eu só posso dizer que não acredito bem em milagres... o que chamam milagres é aquilo que é feito segundo a nossa fé. E se acontecem é porque há a fé dentro das pessoas.... Ahh... Não é como em algumas religiões que acontecem por acaso... isso é mentira e não acredito nisso... o que chamam de milagres acontecem porque temos muita fé... quanta mais tivermos

mais somos ouvidas e isso faz com que aconteçam o que alguns dizem ser milagres... eu acho que são as consequências da fé...

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua religião?

Nunca pertenci porque sou mulher. Dentro da nossa religião há o grupo dos anciãos, o grupo dos servos ministeriais ... ahh e nós, somos, ahh nós mulheres... quer dizer ... entre mulheres não há anciãos somos apenas testemunhas de Jeová E para Deus somos um grande exército e ahh temos todos o mesmo valor só que a Bíblia diz que os homens é que devem ser anciãos... dá-se esse privilégios aos homens e não às senhoras... mas temos grandes privilégios dentro da congregação.

Consegue explicar-me o porquê dessa divisão do poder?

A resposta está na bíblia Lá está tudo. E se reparar na igreja católica também há diferença os padres são homens...

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros?

Influencia muito. Tornei-me melhor pessoa com os outros, mais paciente, mais ouvinte e tolerante.

Acha que acreditar em Deus a torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Sim. Em todos os sentidos da vida. As pessoas hoje não querem saber dos outros e quando querem é para brigar. Eu sou uma pessoa em paz comigo e com os outros, não grito com ninguém... ahh não falo mal de ninguém, sou tranquila e desejo que o próximo seja ajudado e feliz. A biblia ajudou-me a ser assim e a desejar o bem de todos.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas a protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Não frequento sítios onde as pessoas fumam, escolho alimentos bons e incluo-os nas minhas refeições. Ando bastante nas minhas pregações... tudo isso me ajuda a ter qualidade de vida.

Porque vai ao salão?

Vou ao salão... ahh é como quem vai recarregar baterias...

De que forma a ida ao salão ajuda quando está doente?

digo-lhe...ahh... já cheguei a entrar no salão cheia de dores e parece mentira que pouco tempo depois sinto-me muito melhor, é difícil de acreditar para quem não crê... mas quem sente a fé do criador sabe que Ele está sempre presente e que as idas ao salão deixam-me mais perto Dele.

Costuma ir a todas as celebrações/cerimónias mesmo que esteja com problemas de saúde?

Só não vou ao salão se estiver acamada porque ir é quase uma necessidade como ter que respirar... ahh sinto-me tão bem que mesmo doente vou porque sei que irei sair de lá melhor

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente?

Ah! sim, muitas vezes combino ir lanchar com irmãs que conheci no salão e falo com elas de muita coisa... acreditamos no mesmo e isso faz com que a compreensão seja mais fácil

Que cuidados é que estes lhe oferecem ou como o apoiam?

Muitos cuidados, mesmo muitos cuidados! Um grande apoio de irmãos... visitavam-me, oravam por mim... e por exemplo quando estive no hospital quando precisei de roupa lavada foram as minhas irmãs religiosas... levavam-me comida, faziam-me companhia e foram o meu suporte. Somos uma comunidade de irmãos que nos apoiamos muito.

Sente que as pessoas da comunidade religiosa a aceitam melhor que as pessoas em geral?

Sim, porque lá está... (pausa) acreditamos no mesmo. Somos irmãos. Não é fácil ser testemunha de Jeová, muitos não acreditam e acham que estamos a ser manipulados. Ninguém me obriga a acreditar... eu acredito porque está na Bíblia e é a verdade. E como lhe estava a dizer é mais fácil falar com alguém que acredita no mesmo que eu do que com pessoas que ignoram a religião e que não querem saber... em tudo na minha vida eu tenho espaço para a religião e tenho que me sentir livre se me apetecer falar da religião no meio de qualquer assunto não é verdade? Por isso não posso achar que sou compreendida por todas as pessoas da mesma forma.

Acha que a religião a ajudou a criar novas amizades?

Ah muitas mesmo, e amizades sinceras que de outra forma não tinha conseguido... posso dizer que é um privilégio ter irmãs e irmãos como tenho.

O que ganhou ou ganha com as amizades que recebe lá?

Quando estive internada no hospital ganhei muito apoio e cuidados dos meus irmãos religiosos... foram mais que família para mim. Ganho uma vida rica e sinceridade nas amizades.

O salão é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local....?

O Salão é um local de grande amizade, partilha e aprendizagem da bíblia.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

Recorro à comunidade religiosa e já expliquei porquê... eles compreendem melhor a forma como falo dos meus problemas sejam ou não de saúde. Porque em tudo eu vejo pelo campo religioso... o meu marido e filhos não ligam à religião por isso é difícil que me percebam tão bem como os meus irmãos religiosos.

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros?

Influencia muito. Tornei-me melhor pessoa com os outros, mais paciente, mais ouvinte e tolerante.

O que a motiva a ir ao salão?

Ahh ... é a minha fé... é estar com os meus irmãos, estar perto de Deus e em comunicação com ele... é aprender com as leituras da Bíblia...

Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Utilizo a minha crença para lhe mostrar a eles que marco a diferença. Acreditar em Deus dá-me a calma e paz para enfrentar todos os problemas de forma diferente. Não tenho preconceito em relação aos que não acreditam no mesmo que eu... mas não deixo de lhes tentar mostrar a verdade... Eles andam sempre a queixar-se de tudo por isso com a calma que ganhei tento serenar e acalmar os que não crêem ainda no poder do nosso grande criador. Sou muito tolerante com toda a gente... eu também nem sempre fui testemunha de Jeová por isso tenho de respeitar quem não é e acredita noutros caminhos religiosos...

Acredita que Deus tem disponibilidade para a proteger e está presente em todos os momentos da sua vida?

Sim e tenho provas disso quando oro, tive provas disso quando estive doente... nunca duvido que me acompanha sempre a toda a hora...

Será o salão para si uma fonte social?

Sim... para mim o salão é um local onde encontrei muitos irmãos e um grande apoio na minha vida, mas também onde aprendo e aplico depois o que aprendo.

A relação com Deus ajuda-o a não sentir-se só?

Ajuda muito a não me sentir só. Eu posso dizer-lhe que sinto a presença Dele constantemente ao longo do meu dia. Sei que me acompanha...ahh sei que se precisar irá estar a proteger-me e isso é um sentimento muito forte que não me deixa sentir sozinha ou abandonada mesmo quando estou sem ninguém ao pé...

Sente-se mais preenchida quando está em comunicação com Deus?

Pois... foi como lhe disse na pergunta anterior... ahh eu até chego a dizer que estou completa. Muitas pessoas precisam de estar rodeados de gente, vão para os cafés dias inteiros para se sentirem acompanhados... eu não eu sinto-me completamente dentro da minha casa porque converso frequentemente com Deus

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

De vez em quando mudo de ares e de ambiente, dar uma volta com uma amiga, e não me isolar porque isso é deitar-me abaixo. Apesar de ter um problema de doença crónica eu sou muito feliz porque sei qual é a verdade... eu sei que a doença não foi dada por Deus, e por isso sou muito feliz porque Ele está comigo e me protege nesta luta de todos os dias, nas dores, nos momentos mais difíceis... e é por isso que nunca me sinto infeliz... não estou sozinha, estou com o nosso grande criador.

Acredita que Deus a apoia e acompanha nos momentos difíceis? Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Apoia e acredito. Ele actua comigo, ora eu também tenho que fazer o meu esforço (pausa) como hei-de explicar isto... ahhh há uma conexão entre a minha fé e a forma como Ele actua em nós e na nossa vida... quanto maior a fé mais seremos salvos e ajudados.

Deus ajuda-a a tomar decisões? Como?

Deus ajudou-me muito a tomar decisões. Olhe na minha vida com o meu marido ajudou tanto... eu tomei a decisão conjuntamente com Deus e com o que me ensinou que tinha de

começar a ser uma esposa mais paciente e perceber o meu marido. O meu marido viu as minhas mudanças e também mudou e passou a ser uma pessoa totalmente diferente... (pausa) acho que nunca teria acontecido se não fosse o que aprendi nas testemunhas de Jeová e na bíblia.

Numa escala de 0 a 10 quão importante é orar ou ir ao salão quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz ou em sofrimento por outros problemas?

Tenho que lhe dizer 10 novamente....

O que acha mais eficaz quando se sente doente ir ao médico e tomar medicamentos ou ir ao salão e orar?

Essa pergunta assim de primeira até podia deixar dúvidas... (pausa) é que sabe ahh eu sei que preciso da medicação e dos médicos, mas digo-lhe aquilo que considero mesmo importante e que sei que me faz melhorar é ir ao salão e orar a Deus. Não tenho dúvidas disso e se tivesse de optar não pensava duas vezes, é sem dúvida a minha religião que está primeiro porque é através do nosso criador que sou protegida dos males deste mundo e é Ele que me dá força para enfrentar as dores que tenho.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim! Isso é importantíssimo para mim, porque as minhas crenças religiosas fazem parte do que sou. Não consigo nem permito que as separem... é algo muito sério. A minha vida é baseada em tudo o que acredito a nível da religião e do que aprendi nas testemunhas de Jeová, isso diz tudo... quem não respeita isso não me respeita a mim nem merece que eu acredite nessa pessoa na sua profissão.

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

(risos) É só pedir? (risos)... então deixe-me pensar... Um dos desejos é ser testemunha de Jeová enquanto for viva... que o senhor Jeová me deixe ser sua testemunha até eu viver... o meu segundo desejo é que as minhas filhas sejam felizes e agradem ao senhor Jeová Deus... e o meu terceiro desejo (pausa) ahh se for da vontade de Deus que eu venha a ter vida eterna.

O que a faz dar valor ao seu presente?

O caso de saber que Deus está comigo e com todos aqueles que praticam os princípios da Bíblia...

O que lhe dá esperança num futuro bom?

A fé!

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Claro que vai... não tenho dúvidas disso porque sinto que Ele está sempre presente e isso faz-me ter muita esperança

Obrigada pela gentileza de responder a estas perguntas.

De nada, que sirva para a ajudar.

Anexo 10 – Transcrição da entrevista M1

Dados demográficos

Idade - 29 anos

Sexo - Masculino

Estado civil - Solteiro

Habilitações/profissão - 12ºano - Consultor de sistemas de informação

Nacionalidade - Moçambique

Localidade - Odivelas

O que é para si a religião?

A Religião é mais do que apenas acreditar em Deus. Para um muçulmano, a religião é igualmente um modo de vida, pois a Sharia não só nos orienta a nível religioso, como fornece um guia entre aspas... para o nosso dia-a-dia.

E a espiritualidade?

Espiritualidade é o nível de fé, a forma como se acredita e como se pratica a fé. Sem duvida, se não tivermos espiritualidade de nada adianta sermos religiosos.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Não são bem semelhantes mas são próximos. Para mim a religião é algo superior e a espiritualidade é como se rege essa religiosidade. Não sei se fui bem explicito na minha descrição...?

Sim, foi, obrigada.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Religião Islâmica.

E sempre foi religioso?

Sim. Praticante não, mas religioso sim desde muito novo. Actualmente tenho praticado mais e estado mais presente.

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim, os meus pais eram muçulmanos.

Frequenta a mesquita? Como e quando começou a frequentar a mesquita?

Sim. Comecei como todas as crianças... independentemente do credo. Começa-se com a catequese, em árabe madrassah. A partir desta altura vai-se começando a frequentar a mesquita.

A sua religião é importante para si?

Sem duvida.

Como vive essa religião? Reza e vai à mesquita com que frequência?

Tento ser o mais correcto possível... hum tanto profissionalmente como pessoalmente... de acordo com os ensinamentos islâmicos, tanto a nível religioso, como a nível social.

Quando reza ou vai à mesquita, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Para além das horas específicas das orações, podemos rezar sempre a qualquer altura. Mas como qualquer ser humano, somos criaturas de rotinas, ou seja, todas as acções facultativas acabam por ser feitas mais ou menos sempre na mesma altura, por vezes quando acordamos ou antes de deitar, embora não exista uma hora ou altura especifica para o fazer. Tirando obviamente as orações obrigatórias que são 5...

Tem ou teve algum problema de saúde?

Sim... sou hipertenso.

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Depende da gravidade... já fui algumas vezes para o hospital de urgência. Costumo recorrer à medicação e meter o comprimidinho debaixo da língua... mas rezo sempre muito para que isso não aconteça.

Respondeu que reza sempre muito, em que medida a religião ajuda no problema de saúde que tem?

Ajuda sempre. Apesar de estarmos sob medicação ou não, acreditamos que o medicamento apenas fará efeito se Deus o quiser...

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à mesquita, procurar alguém da comunidade religiosa...)?

Sempre que estou doente. No Islão existem preces específicas para quando se está doente... mas não para tipos específicos de doença... Por isso, sempre que se está doente pode-se sempre rezar.

O que é o bem-estar para si?

A definição de bem-estar é relativa, e o que pode ser para mim pode não ser para si... Humm... Não sei bem mas para mim o bem-estar pode ser um misto de conforto religioso, material e financeiro. Ou seja, viver com margem de manobra entre aspas a nível financeiro, mas igualmente estar em paz com Deus.

Como atinge bem-estar através da religião?

Através da Sharia, temos sempre orientação sobre a nossa vida, sobre os nossos afazeres. Estes princípios têm sempre assente o respeito, tanto pessoal como em relação a terceiros... Se formos socialmente e moralmente conscientes, atinge-se facilmente o bem-estar.

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

10

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

Simples. Quem conhece o Islão, sabe que é mais do que apenas um código religioso. É igualmente um modo de vida. Respeitando os preceitos islâmicos... isto para quem é praticante e crente... claro... consegue facilmente se aperceber da relevância da religião no seu dia-a-dia, pois facilmente se obtém o bem-estar.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Sim. Do mesmo modo que quem é religioso... atribui importância a religião, a presença de Deus em nós significa paz, espiritualidade e harmonia. Em relação a nós... a terceiros e ao ao mundo. Quando penso em Deus, sei que não estou sozinho.

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Sim, quando estou feliz.

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente?

Sempre. Sim, trata-se de um exemplo básico, mas que penso que sirva. No meu ramo de trabalho e por ser inexperiente, surgem-me situações que não sei muito bem para onde me virar entre aspas... quer seja pela pressão... quer seja pela complexidade. Mas sempre que rezo e peço orientação, graças a Deus, resolve-se sempre. Ou através de algum pormenor que não tinha visto antes... ahh ou por uma ajuda inesperada, ou outro factor qualquer.

Acredita que Deus faz milagres? Já viveu algum?

Sim. Sim, já.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Sim, o PT.Islam. Normalmente, tentamos reunir quinzenalmente. Mas também o tentamos fazer sempre que acharmos relevante. É uma página/fórum que remete para o islamismo... pode aceder se quiser para ter mais informações.

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Sim. Repare, uma pessoa religiosa, na maioria dos casos, e sobretudo os muçulmanos devido à conduta moral assente na Sharia têm mais consciência do que se passa à sua volta. Logo, tendemos a ser mais respeitosos com os outros. Além disso... humm... há sempre a conduta moral assente na Sharia...

Acha que escolhe habitualmente fazer o que o/a ajuda a ter saúde? Se sim, o que faz para ser saudável?

Não percebi bem esta pergunta... Se me puder esclarecer agradeço.

Claro que sim, a minha pergunta é se habitualmente tem comportamentos saudáveis? Como não fumar, ter uma alimentação saudável, fazer exercício?

Sim habitualmente tento. Até porque como já lhe disse como muçulmano existem várias restrições alimentares que tenho presentes na minha vida. E depois o tabaco, álcool, drogas e tudo o que pode contaminar o corpo e mente são proibidos no islamismo. Relativamente ao exercício... bom... aí deveria fazer mais, mas muitas vezes vou da minha casa até à mesquita a

pé... ainda é longe, provavelmente cerca de 2km faço-o com o objectivo de fazer um pouco de exercício, facilita porque tenho a motivação de ir orar...

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

Um dos valores comuns a qualquer religião é a reflexão. No islão não é diferente. Quando erramos... quer seja através das acções ou através da fala... Humm devemos sempre reflectir sobre o ocorrido e procurar a sua correcção, evitando situações futuras. Isto faz parte do crescimento religioso de cada um...

Porque vai à mesquita? De que forma a ida à mesquita ajuda quando está doente?

Vou porque me traz paz... humm... porque me agrada... ah porque é um sitio mais silencioso, e por isso é para mim mais fácil chegar ao objectivo que me leva lá que é estar totalmente concentrado nas orações.

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Sim. Mesmo que esteja com alguns problemas de saúde não posso deixar de servir a Allah e de orar...

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o apoiam?

Sim.... ah e com alguma frequência... oferecem-me cuidados muito importantes... humm quer a nível emocional quer moral. Tal como expliquei anteriormente são também importantes na orientação da recitação de certos versículos ou preces específicas para situações em que nos encontremos doentes.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/mesquita o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Sim... mas atenção... Humm este facto não está ligado apenas à religião. Socialmente sentimo-nos melhor quando em redor de pessoas com características e comportamentos semelhantes aos nossos. Por exemplo... somos do mesmo clube... gostamos do mesmo estilo musical... vemos os mesmos programas na Tv. Na religião não é diferente, sentimo-nos em casa entre aspas quando em redor de pessoas que partilham o mesmo credo que nós. Mas tal não

significa que os outros não me aceitem. Felizmente não tenho tido problemas com o facto de ser muçulmano...

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Sim, sem duvida. Quer dentro da minha religião quer com pessoas de outras religiões ou mesmo não crente. Sabe que o fenómeno da curiosidade chama muito as pessoas... acho que pela diferença... existem sempre novas amizades que se travam quando alguém se chega ao pé de ti e pergunta “Desculpa, és muçulmano, não és?” e a conversa começa por aí. Depois surgem mais perguntas... já me aconteceu bastantes vezes e até com pessoas que hoje são meus amigos e que me dou muito bem.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Principalmente... humm... há sempre alguns estereótipos que se conseguem retirar sobre o Islão... corrigir algumas ideias que se tem sobre a religião. A nível pessoal, há sempre uma troca de ideias, sempre se estimula o cérebro e o pensamento... o que é sempre vantajoso.

A sua mesquita é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

Sim funciona muito como local de partilha, rezamos também em grupo.

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

À família num primeiro momento... e sim e depois a algumas pessoas que me são muito próximas da comunidade islâmica.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

Sim, sem duvida. Para sermos respeitados... é preciso respeitar. Ahh... dar antes de receber.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Sim.

Será a mesquita para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Também. Facilita sim uma aproximação social, na medida que, ao partilharmos algo em comum, podemos desenvolver acções com base no mesmo conjunto de valores...

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Sim. Sei que me acompanha e protege em todos os momentos... já senti isso fortemente, mas é algo mais pessoal. Posso dizer-lhe que para onde quer que vá tenho a Sua companhia dentro de mim.

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Sim a 100%...

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

Rezo.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis?

Sempre.

Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Ele actua comigo... Ele mostra o caminho, apresenta soluções, facilita o percurso, mas cabe ao ser humano optar se o segue ou não.

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Sim. No Islão, existe por um exemplo, uma oração facultativa para efeitos de orientação denominada Salatul Istikhara... onde através da qual podemos obter orientação sobre determinado assunto. Por outro lado, através do Alcorão ou da Sharia, existem princípios orientadores sobre determinados assuntos e matérias...

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

10. Porque é a minha forma de viver e a minha vida vale tudo.

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Ambos são importantes. Humm... Se por um lado existe a medicina e a medicação, estamos sempre com a certeza que esta apenas funciona se Deus assim o desejar.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim, completamente qualquer profissional de saúde tem que nos respeitar enquanto muçulmanos... porque sendo muçulmano existem certas restrições quanto à nossa alimentação. Se o profissional de saúde estiver consciente deste facto, torna-se mais fácil a sua relação com o paciente.

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

Nada de especial. Saúde, paz e respeito.

O que o faz dar valor ao seu presente?

A minha família e a presença de Deus.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

Saber que não estou sozinho...

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Sempre.

Muito obrigada pela sua disponibilidade em responder a estas questões.

De nada.

Anexo 11 – Transcrição da entrevista M2

Dados demográficos

Idade - 36 anos

Sexo - Masculino

Estado civil - Solteiro

Habilitações/profissão - 12ºano - Informático

Nacionalidade - Portuguesa

Localidade - Odivelas

O que é para si a religião?

A religião para mim e para qualquer muçulmano é algo de sagrado e de muito respeito, que nos mantém vivos é a forma como vivemos... todas as nossas áreas de vida devem reger-se pela Sharia...

Pode explicar o significado da palavra Sharia?

Sim, claro. Sharia de forma básica é a lei islâmica. Mas continuando... Deve prezar-se a atenção constante a Deus através da oração... porque é a forma de contacto permanente com Deus. Tudo o que existe está sujeito à vontade e ao poder de Allah. Para os Muçulmanos, isto nem precisa ser mencionado. É um princípio essencial da fé de todo Muçulmano. Sabemos que Allah tem o poder sobre todas as coisas.

E a espiritualidade?

A espiritualidade é algo de diferente, mas está dentro da religião. É a forma como comunicamos com Deus dentro de nós através das leis da nossa religião.

Acredita que possam ser considerados conceitos semelhantes?

Não acho bem que sejam conceitos semelhantes, a religião é a base, a espiritualidade é um complemento se quisermos.

Pode dizer-me qual é a sua religião?

Religião Islâmica.

E sempre foi religioso?

Sim...

E os seus pais são ou eram religiosos?

Sim, muçulmanos.

Frequenta a mesquita? Como e quando começou a frequentar a mesquita?

Sim... lembro-me de ir muito novo para a mesquita... Os meus pais levavam-me tal como todos os pais muçulmanos devem fazer. É essencial que os pais mantenham o hábito da oração regularmente na mesquita com seus filhos... e se não existir uma mesquita geograficamente próxima eles devem orar em casa... jamaa'ah.

A sua religião é importante para si?

Sim, a religião é muito importante para mim. Nesta resposta só lhe podia dizer sim ou não. O Islamismo é algo de completo... ou se adere totalmente... ou se abandona por inteiro. Não é possível aderir às leis islâmicas para certas questões e para outras não. Quando um muçulmano aplica o Islamismo parcialmente... inevitavelmente mistura o poder divino com as coisas feitas pelo homem e isso não pode acontecer. São coisas completamente distintas.

Como vive essa religião? Reza e vai à mesquita com que frequência?

Vivo a minha religião em respeito a Allah. Rezo diariamente, para além das vezes obrigatórias, costumo ir à mesquita de manhã e ao final do dia. A oração é a essência da purificação interna e a iluminação para a alma humana.... é um compromisso, uma motivação para actuar... é o que me permite descobrir-me para posteriormente construir-me espiritualmente. Posso dizer-lhe por outras palavras... é uma relação de benefício contínuo com a fonte de toda bondade... Allah.

Quando reza ou vai à mesquita, tem alturas ou momentos especiais em que o faz?

Sim, durante a manhã e no final do dia

Tem ou teve algum problema de saúde?

Sim, tenho asma e outros problemas respiratórios.

Quando está doente, como faz para aliviar a dor ou esses sintomas que sente?

Quando me sinto pior quer a nível físico quer psíquico utilizo muito a oração. Este é um canal que me permite alcançar a essência da purificação dentro de mim e obter iluminação para a alma humana... sinto-me bem melhor.

Em que medida a religião ajudou nesse problema de saúde?

A religião ensina-me que as doenças limpam os pecados e ensinam a dar valor à saúde.

Quando tem problemas de saúde, com que frequência procura conforto religioso (rezar, ir à mesquita, procurar alguém da comunidade religiosa...)?

Procuro sempre conforto religioso esteja ou não doente... mas provavelmente em vez de orar em casa vou mais à mesquita.

Como atinge bem-estar através da religião?

O meu bem-estar depende do Todo Poderoso e da minha ligação a Ele. Quando oro, quando vou à mesquita... isso é o máximo de bem-estar que alcanço.

Numa escala de 0 a 10, quanto bem-estar retira da sua religiosidade?

10

Porque não escolheu o número imediatamente abaixo?

A minha religião é a minha forma e modo de vida... sou influenciado pela minha crença e por tudo o que retiro da aprendizagem da minha fé ao Senhor. Sinto-me completo com tudo o que obtenho quando estou na mesquita a rezar, quando penso em Deus, quando estou com os meus irmãos muçulmanos.

Sente-se feliz quando pensa em Deus?

Acho que todos queremos ser felizes e muitas vezes falo com pessoas que nunca provaram felicidade a sério... eu sei que a felicidade virá para quem se voltar para Deus e se unir a Ele. É por isso que me sinto feliz quando penso em Allah e em tudo o que me tem dado.

Pensa muitas vezes em Deus ao longo do dia? Se sim, pensa quando está bem ou pensa quando a vida está mais difícil?

Penso sim diariamente, a oração é um dos momentos que me liga a Ele... mas como já disse há momentos difíceis e aí penso mais.

Acha que Deus ouve as suas preces? Tem alguma situação de vida em que sentiu isso muito fortemente?

Sim ouve e acompanha-me não duvido nunca disso... tenho várias situações em que senti isso mas não quero contar porque são coisas muito pessoais e que estaria a entregar-lhe a si quando não o posso fazer porque é algo demasiado sagrado...

Percebo que não queira revelar e que seja algo pessoal, respeito, aceito e agradeço a sua sinceridade.

Faz ou fez parte de algum grupo ligado à sua igreja ou à sua religião? Se ainda faz, com que frequência se reúnem/encontram?

Não.

A sua crença religiosa influencia a sua vida e a forma como trata os outros? Acha que acreditar em Deus o torna uma pessoa diferente? Em que sentido?

Deus diz que se não tivermos pena das pessoas... não teremos a pena Dele. O muçulmano deve ter em mente que deve agir de acordo com o agrado de Deus e isso faz com que sejamos melhores pessoas... Há um empenho na caridade... no fazer bem, seguro, e legal. Vejo-me como uma pessoa justa... bom e atencioso para os outros.

Em que medida acha que as suas crenças religiosas o protegem, mesmo quando escolhe comportamentos ou atitudes menos saudáveis?

É um dever a busca do conhecimento e a divulgação das práticas que agradam à Allah. O conhecimento desperta a consciência, que dá sentido e significado aos nossos actos. Aqueles que absorvem o conhecimento são mais aptos a apontar e distinguir o melhor caminho a seguir, na busca do sucesso nesta vida e na outra...

Porque vai à mesquita? De que forma a ida à mesquita ajuda quando está doente?

Ajuda-me muito porque me dá tudo... e ainda me permite conviver com as pessoas e ganhar espiritualidade.

Vai ou tenta ir a todas as celebrações/cerimónias religiosas mesmo que esteja com problemas de saúde?

Sim... Inxala

Costuma recorrer aos elementos da comunidade religiosa quando se sente doente? Que cuidados é que estes lhe oferecem, como o apoiam?

Sim conheço muitos muçulmanos e sou muito próximo da maioria. A comunidade islâmica é forte e apoiamos-nos bastante. E aliás no islamismo a visita aos doentes faz parte de um direito que os irmãos de fé possuem uns em relação aos outros... é considerado como um dos mais importantes. Deus possibilita que apaguemos os nossos pecados e que as nossas necessidades sejam ouvidas a quem visita a um doente. Recebo muito apoio emocional e às vezes a sua companhia, mas também ofereço o mesmo aos meus irmãos.

Sente que as pessoas da sua comunidade religiosa/mesquita o aceitam melhor que as outras pessoas em geral?

Sim porque temos um conjunto de valores e de crenças semelhantes e todos adoramos a Allah, mas nunca tive problemas com pessoas por causa de divergências na forma como vemos a religião. Sinto que às vezes o islamismo e nós muçulmanos não somos bem vistos, mas isso é porque as pessoas metem tudo dentro do mesmo saco. A guerra, os ataques terroristas... obviamente cria medo nas pessoas não podemos julgá-las porque é o que vêem na televisão e jornais. Passa-se o lado mau da religião e não se mostra tudo o que de bom pode oferecer. Posso dizer que foi um dos motivos que me levou a colaborar no seu estudo... não nos podemos fechar, temos de mostrar o que temos de bom e tudo o que ganhamos com a religião... Inxalá.

Acha que a religião o ajudou a criar novas amizades?

Sim, desde que comecei pela mão dos meus pais a frequentar a mesquita. A grande maioria dos meus amigos pertence à comunidade islâmica.

O que ganha ou já ganhou com as amizades que recebe lá?

Conhecimento, apoio, amizade, irmandade... e tanto mais.

A sua mesquita é um local de convívio entre as pessoas que partilham aquele local e aquela fé?

A religião islâmica está direccionada não apenas para o indivíduo mas também para o colectivo... isto é em grupo. Isso faz com que haja partilha social... Aliás a oração deve ser realizada colectivamente sempre que possível... mas claro que... caso não seja de todo possível pode sim e deve ser realizada individualmente. Ainda que a oração de sexta-feira não possa de todo ser realizada de forma individual...

Recorre mais à comunidade religiosa ou à família quando tem um problema de saúde?

À família... e sou visitado mais tarde pelos elementos da comunidade.

Como utiliza o que aprendeu na sua experiência religiosa na relação com os que não partilham as mesmas crenças? Considera-se tolerante com pessoas de outras crenças e religiões?

A religião quando é praticada de uma forma autêntica aproxima os seus praticantes... independentemente do tipo de religião que pratiquem. O Alcorão refere explicitamente este fenómeno em vários versículos. E mais... para já todos os seres humanos desejam viver a sua vida com os seus direitos e livres numa sociedade que se espera pacífica e ordeira. E isto é o que liga os religiosos e os não religiosos. Todos somos humanos... isso é comum a todas as pessoas, culturas e religiões deste mundo.

Acredita que Deus tem disponibilidade para o proteger e que está presente em todos os momentos da sua vida?

Deus é onnipresente e onnipotente... está sempre com os seus seguidores e fiéis Ele é o Todo-poderoso.

O que o motiva a ir à mesquita?

O importante na ida à mesquita é Deus... e depois devemos ter em consideração que a aproximação entre os nossos irmãos na mesquita será primeiramente por Deus e em segundo plano para revermos sim os nossos irmãos.

Será a mesquita para si uma fonte de vida social? Facilita uma aproximação entre as pessoas?

Orar em grupo faz com que se facilite essa aproximação... criam-se laços entre as pessoas. Sinto-me muito confortável e apoiado. Embora a oração seja aceita por Deus em qualquer lugar... como nas nossas casas... local de trabalho e outros... Deus orientou-nos para que construíssemos locais como as mesquitas para que estas orações em grupos pudessem ser realizadas. E por isso é algo social e que aproxima os irmãos... quando se nota a falta de alguém procuramo-lo para ver se está tudo bem ou se está a precisar de algo. Claro que isso é bom sentir porque sabemos que estamos unidos e que se preocupam connosco.

A relação com Deus ajuda a não se sentir só?

Sim, Allah não está contido nem pelo tempo nem pelo espaço... Ele está sempre presente em todos os lugares com aqueles que cumprem a fé islâmica. Sinto-me acompanhado sempre por Ele nos meus dias.

Sente-se mais preenchido quando está em comunicação com Deus?

Completamente, mas devo dizer que quem precisa da oração sou eu... porque Deus está livre de necessidades... sou eu que tenho de Lhe orar para me sentir bem e para alcançar a paz de espírito. Como diz no livro sagrado... bem-aventurado aquele que se purificar e mencionar o nome do seu Senhor e orar. Existem 5 orações diárias obrigatórias, mas não as sinto como obrigação porque rezo a Deus muitas mais vezes durante o dia... existe essa necessidade para me sentir completo... é aí que expresso toda a minha gratidão e amor ao Senhor e que fortifico o meu corpo e o meu espírito...

Que estratégias utiliza para enfrentar os problemas de saúde e as adversidades da sua vida?

As orações conduzem-nos ao bem-estar, tornam o nosso corpo e mente mais fortes... só desta forma conseguimos enfrentar os problemas e tudo o que de difícil vai surgindo na nossa vida... a fé não só nos orienta como nos protege e é um modo de enfrentar os problemas.

Acredita que Deus o apoia e acompanha nos momentos difíceis?

Está connosco sempre e para sempre, quer seja um momento difícil ou não...

Acha que Ele actua sozinho na resolução dos seus problemas, ou considera que actua em conjunto consigo?

Em conjunto comigo claro, mas o poder está Nele. Quando consideramos o que o Alcorão diz sobre as nossas acções... vemos que Allah liga o nosso livre arbítrio à Sua permissão para realizarmos acções por nossa própria vontade. Porém existem determinadas acções que só as conseguiremos realizar se Deus o permitir...

Deus ajuda-o a tomar decisões? Como?

Sim. No livro sagrado existem vários versículos que nos orientam para alguns assuntos... e claro através das várias orações... sinto uma paz de espírito e um caminho orientador. A última decisão está sempre em Deus, existem determinadas acções que não temos escolha.

Numa escala de 0 a 10, quão importante é rezar ou ir à igreja quando tem um problema de saúde ou quando está infeliz e em sofrimento por outros problemas? Porquê?

10. O mais importante na vida de qualquer pessoa que vive a religião é ter a possibilidade de praticá-la

O que considera mais eficaz quando se sente doente: ir à igreja e rezar ou ir ao médico e tomar medicação?

Acho que ambos são muito importantes... são coisas compatíveis e um não anula o outro. Há muitas pessoas fanáticas que acham que podem abdicar da medicina em função da religião... é ridículo porque se estudassem saberiam que... por exemplo que quando alguém perguntou ao profeta se deveria procurar tratamento para a sua doença ele respondeu que sim para procurarem tratamento... Obviamente Allah não iria enviar uma doença sem estabelecer uma cura para ela.

Quando recorre a um profissional de saúde considera importante que este tenha em conta as suas crenças religiosas?

Sim com certeza... a minha religião tem que ser respeitada. Sou humilde quando me identifico e revelo as minhas crenças. Espero o respeito do outro lado...

Se lhe fossem concedidos 3 desejos para o futuro, o que pedia?

A justiça é um valor fundamental na religião islâmica e os muçulmanos sabem que o mais justo dos homens é aquele que tudo o que deseja para si também o deseja para o próximo... E tudo aquilo que não deseja para si não deseja ao seu próximo... Portanto desejo para mim mas também para todos: saúde, felicidade e paz.

O que o faz dar valor ao seu presente?

Poder orar a Deus.

O que lhe dá esperança num futuro bom?

Saber que cada vez somo mais muçulmanos no mundo e que Allah está connosco.

Acha que Deus vai estar sempre presente na sua vida, nos bons e nos maus momentos?

Sim, inxalá

Muito obrigada pela sua disponibilidade em responder a estas questões.

Anexo 12 – Glossário

Anciãos – pessoa com uma posição hierárquica de relevo e com privilégios (conduzir reuniões, aconselhamento bíblico...) dentro das testemunhas de Jeová.

Alcorão – livro sagrado do Islamismo.

Allah – palavra árabe para designar “Deus”.

Avé Maria – principal oração com a qual os católicos saúdam Maria, mãe de Jesus.

Colite ulcerosa – doença inflamatória do intestino.

Congregação – grupo de pessoas de uma localização geográfica específica que se reúne no Salão.

Empiema pulmonar – infecção que se dissemina pelo pulmão e leva a um acumular de pus no espaço pleural.

Inxala – Se Deus quiser.

Jamaa’ah – Aqueles que seguem a verdade.

Lucas – Tornou-se discípulo dos apóstolos, médico de profissão.

Madrasah - seminário religioso islâmico, equivalente à catequese para a religião católica.

Orar – falar com Deus.

Pai Nosso – Oração Cristã.

Pregar – ensinar a Bíblia perante uma assistência.

Salão – local de culto para as testemunhas de Jeová equivalente ao conceito de igreja.

Salmo – poema religioso e lírico do Antigo Testamento.

Salatul Isstikhara – Oração islâmica para efeitos de orientação.

Servos ministeriais – encontram-se hierarquicamente abaixo dos anciãos nas Testemunhas de Jeová.

Sharia – designação atribuída ao código de leis do islamismo.

Anexo 13 – Tabela com os indicadores da categoria: Saúde e envolvimento religioso

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Saúde e envolvimento religioso	Conceptualização dos conceitos R/E	<p>C1 - “(...)tenho um sentimento de pertencer a algo, é muito mais um fenómeno social a um grupo enorme em todo o mundo que está junto pelos mesmos objectivos...(...) a espiritualidade é a maneira como se pode sentir a religião a que se pertence. É como cada um vive a religião a que pertence. A forma como se envolve e a relação que tem com Deus...”. “não, não são semelhantes (...) são complementares (...); “É que a religião implica que se participe e que se seja activo religiosamente na sociedade, a espiritualidade é algo mais individual.”</p> <p>C2 - “A religião para mim requer a participação das pessoas, não são algo passivo... acho que é toda a envolvimento social em torno daquilo em que acreditamos.”; “Não, para mim são coisas diferentes, mas estão relacionados”; “A espiritualidade pode encaixar-se dentro da religião (...) a espiritualidade é mais passiva e vive-se de forma individual na relação com Deus que se faz na religião”.</p> <p>E1 - “(...) acredito que são conceitos diferentes (...) a Religião é a tentativa do homem chegar a Deus através de acções e de práticas (...) Definiria religião como um sistema de crenças e de práticas relativas ao sentimento da existência de uma divindade ou realidade sagrada e que une na mesma comunidade moral, no caso a Igreja, todos aqueles que a ela venham a aderir”; “Espiritualidade (...) seria próxima de uma convicção do ser humano que reflete a sua fé em Deus... e que busca a sua paz interior nos princípios da Palavra de Deus desenvolvendo um relacionamento com o Criador.”</p> <p>E2 - “Sim, são coisas semelhantes de alguma forma (...) A religião para mim é um conceito de grupo, algo que comporta um agrupamento de pessoas que têm a mesma crença religiosa, que trocam ideias em conjunto, que interagem, que têm por base os mesmos princípios (...) a espiritualidade para mim algo que dependerá de indivíduo para indivíduo, mesmo que as crenças religiosas sejam as mesmas.... ou seja, espiritualidade é a religião que essas pessoas têm. A espiritualidade é constituída pelo próprio indivíduo.”</p> <p>T1 - “não são conceitos semelhantes (...) muita gente tem uma religião e diz ter uma religião, alguns até mais por imposição (...) enquanto que espiritualidade é algo mais interno é aquilo que agente sente (...) com o entendimento e conhecimento de todas as coisas que a religião nos propõe.”</p> <p>T2 - “(...) para mim não são conceitos muito semelhantes(...) acho que a religião é tudo o que me aproxima dos</p>

		<p>outros, me faz ser melhor pessoa e me aproxima de Deus, a espiritualidade é quando estou a orar sozinha e a comunicar com Deus.”</p> <p>M1 - “Não são bem semelhantes mas são próximos (...) A Religião é mais do que apenas acreditar em Deus. Para um muçulmano, a religião é igualmente um modo de vida, pois a Sharia não só nos orienta a nível religioso, como fornece um guia entre aspas... para o nosso dia-a-dia. Espiritualidade é o nível de fé, a forma como se acredita e como se pratica a fé. Sem duvida, se não tivermos espiritualidade de nada adianta sermos religiosos.”</p> <p>M2 - “A religião para mim e para qualquer muçulmano é algo de sagrado e de muito respeito, que nos mantém vivos é a forma como vivemos (...) espiritualidade é algo de diferente, mas está dentro da religião. É a forma como comunicamos com Deus dentro de nós através das leis da nossa religião. (...) Não acho bem que sejam conceitos semelhantes, a religião é a base, a espiritualidade é um complemento se quisermos.”</p>
	<p>Início de envolvimento na R/E</p>	<p>C1 - “(...) comecei a frequentar a igreja com 8 anos de idade quando entrei para a catequese.”</p> <p>C2 - “Sim... desde que me recordo que vou à igreja e é verdade...”; “comecei a frequentar a igreja com 6 anos (...) e depois também por volta dessa idade quando entrei para a catequese.”</p> <p>E1 - “Posso dizer que a idade que me lembro de começar a levar mais a sério a religião, foi por volta da minha entrada na escola primária... ou seja mais ou menos entre os 5 e 6 anos de idade.”</p> <p>E2 - “(...) sempre fui religioso, estive sempre inserido num meio religioso (...) sensivelmente com uns 11 anos mais ou menos. Penso ter sido por volta dessa idade que fiquei mais curioso em saber e perceber o que me rodeava, no que diz respeito à religião(...)”</p> <p>T1 - “em criança comecei a ter na escola religião católica que era quase obrigatória (...) mas depois achei que o que sabia era muito pouco e tive um período que tinha a minha crença mas não me considerava religioso (...) Já frequento a igreja há muito tempo... mas a católica... mas aos meus 18 anos comecei a desligar-me. Até mesmo pela prática que a religião católica tinha, não me entusiasmava essa prática. Queria saber mais e foi aí que comecei a estudar a bíblia e conheci as testemunhas de Jeová e a verdade”</p>

		<p><u>T2</u> - “Sim, sempre fui muito religiosa, mesmo muito desde cedo, muito novinha com os meus 5 anos talvez (...) embora tenha havido mudança de religião, antes era católica.”</p> <p><u>M1</u> - “Praticante não, mas religioso sim desde muito novo. Actualmente tenho praticado mais e estado mais presente.”; “Comecei como todas as crianças... independentemente do credo. Começa-se com a catequese, em árabe madrassah. A partir desta altura vai-se começando a frequentar a mesquita.”</p> <p><u>M2</u> – “Sim... lembro-me de ir muito novo para a mesquita.”</p>
	Influência da família na escolha da religião	<p><u>C1</u> - “Os meus pais apesar de serem católicos, frequentarem a igreja e a missa ao Domingo, nunca me forçaram a nada... claro que me levavam com eles e isso talvez tenha influenciado (...)”; “Vejo isso nos meus filhos... eles acompanham-me e à minha esposa quando vamos à missa”; “tento inculcar-lhes o espírito mas tal como os meus pais fizeram tento não criar pressão (...)”.</p> <p><u>C2</u> - “veio-me a memória da minha mãe a ensinar-me o Pai Nosso e a Avé Maria (...)”; “comecei a frequentar a igreja (...) com os meus pais.”</p> <p><u>E1</u> - “(...) os meus pais eram da Igreja Evangélica Baptista...”; “Comecei a frequentar desde pequeno com os meus pais.”</p> <p><u>E2</u> - “(...) sempre vivi conceitos de religiosidade, pois os meus pais eram pessoas que frequentavam a igreja evangélica, e por conseguinte desde pequeno que os acompanhava. Para mim tudo isso era normal, nunca questioneei o que era a religião.”; “os meus pais eram igualmente seguidores da igreja evangélica.”</p> <p><u>T1</u> - “(...) depois por imposição dos pais tínhamos novamente a religião católica...”</p> <p><u>T2</u> - “(...) comecei a ir com a minha avó à missa...”; “os meus pais eram religiosos. (...) eu era católica, pertencia à religião católica (...) mas sempre ansiei saber muito mais. Até que um dia aprendi algo com as testemunhas de Jeová que nunca pensei aprender.”</p> <p><u>M1</u> - “(...) os meus pais eram muçulmanos.”</p>

		<p>M2 - “Os meus pais levavam-me à mesquita tal como todos os pais muçulmanos devem fazer. É essencial que os pais mantenham o hábito da oração regularmente na mesquita com seus filhos... e se não existir uma mesquita geograficamente próxima eles devem orar casa... jamaa’ah”</p>
	Importância da R/E	<p>C1 - “(...) para mim a religião é algo que está acima de tudo. Move-me, faz-me ser melhor e dá-me esperança. (...)”; “É mesmo muito importante. É uma força extra na minha vida, a protecção para os meus... (...) Temos que nos agarrar a algo que nos dê força suficiente para enfrentar os dias difíceis.”</p> <p>C2 - “Para mim a religião é algo muito importante e que transparece em diversas áreas da minha vida... (...) acaba por influenciar mesmo tudo... e inclusivamente a forma como vejo e me comporto com os outros.”; “sim bastante importante...(...) a religião está presente em tudo na minha vida e Deus está sempre comigo... é a minha força para estar neste mundo com os que amo e acreditar que cada dia vai ser melhor para mim e para eles (...)”</p> <p>E1 - “(...) a minha relação com Deus é muito importante, pois Nele encontrei o preenchimento do vazio que todo o ser humano tem, alegria, paz interior e acima de tudo a vida eterna que há em Cristo (...) é a dimensão da minha vida que mais prezo.”; “tudo o que envolve a minha religião é o mais importante na minha vida e através dela consigo superar diversas barreiras e problemas na minha vida.”</p> <p>E2 - “(...) a minha religião é de facto importante para mim, é aquela lufada de ar que tanto preciso, é o meu oxigénio diário... pois foi através dela que conheci verdadeiramente a Deus, por esse facto digo-lhe que é importante.”</p> <p>T1 - “(...) a religião, quer dizer, é igual à vida, é muito importante (...) é algo que se traduz em bem-estar, numa paz interior, e o conhecimento geral de tudo o que nos rodeia. É acreditar que ir a um local e estar com outros membros nos faz ser melhores pessoas”; “Penso sempre Nele durante o dia inteiro, durante o dia inteiro. Porque está sempre comigo e ajuda-me a enfrentar as diversas situações que passo ao longo do meu dia.”</p> <p>T2 - “A religião para mim é um modo de estar na vida, é ter algo em que acredito e me faz viver, sou uma pessoa melhor devido à religião”; “A religião é muito importante, foi a melhor coisa que me aconteceu na vida... e sem dúvida alguma que lhe digo isto, a melhor coisa da minha vida foi ter conhecido as testemunhas de Jeová.”</p>

		<p>M1 - “Quem conhece o Islão, sabe que é mais do que apenas um código religioso. É igualmente um modo de vida. Respeitando os preceitos islâmicos... isto para quem é praticante e crente... claro... consegue facilmente se aperceber da relevância da religião no seu dia-a-dia, pois facilmente se obtém o bem-estar.”; “(...) a presença de Deus em nós significa paz, espiritualidade e harmonia. Em relação a nós... a terceiros e ao mundo.”</p> <p>M2 - “Sim, a religião é muito importante para mim. Nesta resposta só lhe podia dizer sim ou não. O Islamismo é algo de completo... ou se adere totalmente... ou se abandona por inteiro. Não é possível aderir às leis islâmicas para certas questões e para outras não.”</p>
	<p>Ganhos pessoais através da R/E</p>	<p>C1 - “sabe-me bem partilhar com Deus as minhas coisas”; “sei que me protege, que protege a minha família...”; “(...) força suficiente para enfrentar os dias difíceis”; “aquele momento diário de paz e interacção com Ele...”; “(...) dá-me um conforto e muitas vezes até uma luz para me ajudar ou simplesmente para conseguir respirar em paz...(...)”; “Ajuda-me a ter paz e obter uma luz de orientação...”</p> <p>C2 - “adorava rezar porque depois dormia muito melhor...”; “Acima de tudo acho que me faz sentido aqueles momentos em que me sinto perto de Deus e a ida à igreja facilita-me essa sensação... é algo muito bom de sentir...”; “para mim a religião e a ligação a Jesus Cristo é a minha bússola, é por onde me oriento... nem que seja pela serenidade e paz que retiro que me permitem depois pensar tranquilamente e sem impulsos desmedidos no que tenho que fazer”; “(...) ajuda-me a pensar no que está errado e ao pensar no que é errado é mais fácil seguir o caminho das coisas que nos protegem (...)”</p> <p>E1 - “Sinto-me bem e em paz desenvolvendo o meu relacionamento pessoal com Deus, vivendo uma vida de acordo com os Seus propósitos, frequentando a igreja e confiando que Ele em cada momento cumpre o que prometeu.”; “Problemas de ordem emocional ou de outra ordem recorro a Deus. Sei que Ele tem o melhor para mim e prometeu que nenhuma prova que vem à minha vida vai além daquilo que não posso suportar.”</p> <p>E2 - “Ao rezar aproximo-me mais Dele e aí sim, posso dizer-lhe que me sinto bem, em paz.”; “Não há mais nada neste mundo que me faça mais feliz do que pensar em Deus, Ele tem-me ajudado imenso e só posso agradecer-lhe por tudo o que tem feito por mim.”; “(...) agradeço o facto de estar vivo, de ter uma família, o facto de estar sobre o Seu domínio e princípios, de me ter ajudado sempre.”</p>

	<p><u>T1</u> - “Sinto uma aproximação ao próprio Deus, ou seja, a oração é um privilégio muito grande que Deus nos dá. Através desse canal podemos falar das nossas dificuldades, dos nossos problemas...”; “(...) quando oro em casa ou no salão a paz que recebo muitas vezes é o suficiente para me fazer ultrapassar dificuldades”; “A minha relação com Deus preenche-me, tudo o que sou vem Dele e isso faz-me feliz. Mas as minhas acções também têm de O fazer feliz para que eu possa retirar a felicidade plena da minha vida.”</p> <p><u>T2</u> - “Sinto uma grande alegria e um grande alívio no meu coração quando vou à congregação.”; “Quando oro e vou ao salão ajuda-me a melhorar a minha condição de vida porque se eu não tivesse esta fé nunca iria ter a vida eterna, claro que tenho de permanecer fiel a Deus.”</p> <p><u>M1</u> - “Vou porque me traz paz... humm... porque me agrada... ahh porque é um sítio mais silencioso, e por isso é para mim mais fácil chegar ao objectivo que me leva lá que é estar totalmente concentrado nas orações.”</p> <p><u>M2</u> - “(...) é o que me permite descobrir-me para posteriormente construir-me espiritualmente. Posso dizer-lhe por outras palavras... é uma relação de benefício contínuo com a fonte de toda bondade... Allah.”; “Sinto-me completo com tudo o que obtenho quando estou na mesquita a rezar, quando penso em Deus, quando estou com os meus irmãos muçulmanos.”</p>
<p>Descrição do problema de saúde</p>	<p><u>C1</u> - “(...) tive cancro na próstata, diagnosticado há 3 anos.”</p> <p><u>C2</u> - “Tenho colite ulcerosa... é uma doença crónica inflamatória do intestino”.</p> <p><u>E1</u> - “Uma pneumonia muito grave em 1992 no serviço militar – Estive internado dois meses e fiquei com problemas respiratórios que, segundo os médicos, é algo de grave...”</p> <p><u>E2</u> - “(...) tive uma grande depressão há cerca de um ano atrás, quando fui despedido após a fábrica onde trabalhava ter fechado.”</p> <p><u>T1</u> - “(...) Foi recentemente, há dois anos... um cancro no intestino.”</p> <p><u>T2</u> - “Tive uma depressão diagnosticada mesmo pelo psiquiatra do hospital... mas foi antes de conhecer as testemunhas de Jeová... tenho também dores neuropáticas e tive um empiema pleural”</p>

		<p><u>M1</u> - “(...) sou hipertenso...”</p> <p><u>M2</u> - “(...) tenho asma e outros problemas respiratórios.”</p>
	Influência da R/E para minimizar o problema de saúde	<p><u>C1</u> - “Vou ao médico, tomo medicamentos... vou à igreja e rezo muito, mesmo muito.”; “a religião ajudou imenso... na medida em que me deu força e confiança no futuro; qualquer que fosse a Sua decisão relativamente ao meu caso sei que a minha família iria ter a Sua protecção. Não questionei nunca, aceitei sempre. O terço esteve na minha mão em cada consulta, em cada tratamento... a fé está dentro de mim mas tenho elementos que me ajudam nessa relação religiosa, o meu terço é assim o objecto que mais preciso no dia-a-dia... mais que o telemóvel, que o relógio ou até os sapatos. É algo a que me agarro para ter a certeza que tudo irá correr bem...”</p> <p><u>C2</u> - “(...) acredito que quando rezo ou vou à Missa ele me ouve e me dá a força para a minha vida (...) A minha crença em Deus ajuda-me e sei que Ele me orienta e está comigo sempre que preciso”; “Tomo medicamentos e rezo muito para que Deus me ajude em momentos que a doença está mais activa...”; “Ajuda-me a ter força para pensar que é apenas um obstáculo que eu sei que vou ultrapassar... Numa das vezes que estive internada a Bíblia não saiu do meu lado... sei que houve uma influência da força religiosa na minha rápida recuperação.”</p> <p><u>E1</u> - “Tenho a ajuda lá de cima a cuidar de mim e a sua mão a guiar-me frequentemente...”; “sei que posso contar com a ajuda de Deus e peço que Ele possa agir através da oração.”; “Apesar do tempo que estive internado, tinha a convicção que Deus poderia curar-me, se fosse a Sua vontade. A minha vida estava entregue nas mãos de Deus.... nunca pensei de outra forma. Ainda hoje apesar de saber que tenho problemas respiratórios complicados, confio Nele e no que me reserva.”</p> <p><u>E2</u> - “Por diversas vezes tive vontade de desistir da vida e só posso dar graças a Ele por ainda estar vivo. Esse facto só não ocorria porque eu nesses momentos sentia a Sua presença a meu lado, sentia a Sua força, sentia o</p>

		<p>Seu encorajamento.”; “é graças a Deus e à Sua ajuda Divina que estou vivo, claramente digo-lhe que se não fosse a fé que tenho Nele e em Cristo, não estaria aqui a falar consigo.”</p> <p>T1 - “o nosso Criador lá em cima também me ajuda aliviar a dor e ajuda muito... A fé e a confiança em Deus na resolução (...) toda a nossa fé e crença em Deus faz-nos acreditar e confiar que tudo vai correr bem, e se não correr é porque assim não tinha de ser. Ou seja, há uma aceitação natural do que nos acontece, não questionamos porquê nós (...) acho que isso é meio caminho andado para seguirmos em frente e lutarmos. Ficar a pensar porque aconteceu não leva a nada e atrasa-nos...pode ou não acreditar que vim para casa sem medicamentos nenhuns, sei que Deus me acompanhou e acompanha...”; “passei obviamente por situações difíceis nos tratamentos de quimioterapia, mas a esperança e o optimismo de saber que não estava sozinho e que Deus estava comigo sempre me ajudou.”</p> <p>T2 - “(...) garanto-lhe que estaria muito pior se não fosse Deus a ajudar-me todos os dias...”; “Quando tenho dores apesar de estar medicada oro muito e sei que é isso que me vale.”; “A religião é o que me mantém viva, se não tivesse este conhecimento da bíblia pura e simplesmente não estaria cá. Eu posso dizer que reduzi a medicação e os exames mostraram coisas que os médicos não contavam.”; “(...) quando tenho mais dores em vez de ficar em casa vou à congregação/salão e procuro apoio no nosso Senhor todo poderoso, o grande criador e também ao seu filho(...)”; “(...) posso estar cheia de dores, e muito em baixo mas quando oro ou chego ao salão tudo desaparece e pareço outra.”; “Uma vez que estive internada (...) pensei que não iria sair do hospital (...) orei tanto (...) sei que Ele ouviu as minhas preces, sai do hospital e sei que foi pela mão de Deus.”; “(...) já cheguei a entrar no salão cheia de dores e parece mentira que pouco tempo depois sinto-me muito melhor.”</p> <p>M1 - “(...) já fui algumas vezes para o hospital de urgência. Costumo recorrer à medicação e meter o comprimidinho debaixo da língua... mas rezo sempre muito para que isso não aconteça.”; “No Islão existem preces específicas para quando se está doente... mas não para tipos específicos de doença... Por isso, sempre que se está doente pode-se sempre rezar.”</p> <p>M2 - “Quando me sinto pior quer a nível físico, quer psíquico, utilizo muito a oração. Este é um canal que me permite alcançar a essência da purificação dentro de mim e obter iluminação para a alma humana... sinto-me bem melhor.”; “A religião ensina-me que as doenças limpam os pecados e ensinam a dar valor à saúde.”; “As</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>orações conduzem-nos ao bem-estar, tornam o nosso corpo e mente mais fortes... só desta forma conseguimos enfrentar os problemas e tudo o que de difícil vai surgindo na nossa vida...”</p>
	Bem-estar	<p><u>C1</u> - “(...) quando entro na casa do Senhor em silêncio, conversando com Ele. E como já estive numa situação complicada, bem-estar para mim é poder estar vivo e na presença dos que amo. Deus deu-me essa oportunidade e os médicos ajudaram-me...”</p> <p><u>C2</u> - “Bem-estar é sentir-me bem comigo própria e com os outros, mentalmente e fisicamente”; “(...) tenho Deus sempre a meu lado (...) saber disso dá-me força e bem-estar.”</p> <p><u>E1</u> - “Bem-estar para mim é sentir-me bem a nível físico e espiritual. Saber que posso contar com a ajuda de Deus em cada momento na minha vida e descansar nas promessas que Ele tem para mim na Sua Palavra.”</p> <p><u>E2</u> - “(...) bem-estar para mim é o facto de estar bem a vários níveis, dos quais se insere o mental, o físico e o espiritual. Quando algum desde níveis é afectado não sinto bem-estar, e o mais importante para mim é o espiritual, pois através da espiritualidade tudo o resto estará certamente bem, pois Deus nos ajudará.”</p> <p><u>T1</u> - “(...) interiormente atinjo bem-estar através de Deus faz-me sentir bem, ou seja, dá-me a paz e tranquilidade interior para lidar com o que nos rodeia”; “retiro o prazer total e bem-estar total da minha religião e da forma como a vivo. Os princípios bíblicos fornecem-me uma base que me fazem encarar a vida com paz e calma. Sinto-me sereno e completo, e ao sentirmo-nos bem connosco, tal como já disse à bocado, sentimos que tudo o resto é mais fácil de gerir... é o bem-estar que muitos procuram para preencher buracos que sentem dentro de si.”</p> <p><u>T2</u> - “O bem-estar para mim é estar bem com Deus, comigo mesmo e com o próximo.”; “estudo muito a Bíblia, oro, e quando estou nessa comunicação com Deus sinto uma sensação de paz tão grande que (...) aí sim, atinjo o bem-estar...”</p> <p><u>M1</u> - “(...) para mim o bem-estar pode ser um misto de conforto religioso, material e financeiro. Ou seja, viver com margem de manobra, entre aspas, a nível financeiro, mas igualmente estar em paz com Deus.”</p>

	<p><u>M2</u> - “O meu bem-estar depende do Todo-poderoso e da minha ligação a Ele. Quando oro, quando vou à mesquita... isso é o máximo de bem-estar que alcanço.”</p>
<p>Frequência na igreja e momentos de oração</p>	<p><u>C1</u> - “(...) costumo participar nos diversos rituais como missas e assim e a nível mais pessoal rezo todos os dias, não porque me obriguem ou porque seja para ganhar algo com isso (...) mas é para me sentir bem...”; “(...) à missa vou todos os domingos, mas por vezes necessito de ir a igreja mais vezes quando tenho problemas.”</p> <p><u>C2</u> - “(...) ir à missa todos os domingos...”; “Rezo diariamente e faço-o sempre que quero ou tenho necessidade”; “Faço parte de um grupo de jovens católicos e a oração é fundamental para nós, para buscar forças e energias para a nossa vida... para estarmos em paz connosco próprios e com os que nos rodeiam”; “A frequência na Igreja não aumenta só porque tenho um problema de saúde, mas tenho que lhe ser sincera... sou capaz de rezar com mais frequência...”; “(...) se pensar no que tem acontecido na minha vida em termos de saúde, infelizmente penso mais em Deus quando estou mais triste... acaba por ser inevitável.”</p> <p><u>E1</u> - “Além da frequência às actividades da igreja, tenho tempos pessoais diários com Deus, onde posso falar com Ele através da Oração e Ele fala através da Sua Palavra. Não posso prescindir destes momentos, e quando estou pior sinto ainda mais necessidade de estar na casa de Deus.”</p> <p><u>E2</u> - “Vou com muita frequência à igreja, mas o mais importante é o tempo que passamos junto D’Ele ao rezar que é diariamente e bastantes vezes do meu dia.”; “Não preciso de estar doente para aumentar a frequência de vezes que vou à igreja, mas provavelmente rezo mais.”; “Eu considero a ida à igreja, e o rezar como algo genuíno, algo que deve ser feito sempre, mas muitas vezes somos humanos e fazemos mais quando as coisas não correm como gostaríamos.”</p>

T1 - “Dia-a-dia. Ou seja, desde de manhã até à noite...”; “Todas as semanas vou ao salão. Nós temos reunião duas vezes por semana, à 4ª feira e ao sábado e estes dois dias por semana faço de tudo para estar presente”; “(...) oro a Deus todos os dias e diversas vezes, independentemente de ter ou não problemas. Obviamente que a nossa fé perante uma situação de risco de vida torna-se ainda mais forte e na altura rezei mais.”

T2 - “Frequento a congregação... só não vou quando estou doente a ponto de estar de cama e mesmo assim...”; “(...) faço dela o meu meio de vida. Duas vezes por semana estou sempre lá... Oro com muita frequência e mais ainda quando me sinto com dores ou em baixo.”

M1 - “Para além das horas específicas das orações, podemos rezar sempre a qualquer altura. Mas como qualquer ser humano, somos criaturas de rotinas, ou seja, todas as acções facultativas acabam por ser feitas mais ou menos sempre na mesma altura, por vezes quando acordamos ou antes de deitar, embora não exista uma hora ou altura específica para o fazer. Tirando obviamente as orações obrigatórias que são 5.”

M2 - “Vivo a minha religião em respeito a Allah. Rezo diariamente, para além das vezes obrigatórias, costumo ir à mesquita de manhã e ao final do dia. A oração é a essência da purificação interna e a iluminação para a alma humana.... é um compromisso, uma motivação para actuar...”; “Procuró sempre conforto religioso esteja ou não doente... mas provavelmente em vez de orar em casa vou mais à mesquita.”; “Poderia dizer que a minha crença nunca se altera, mas não estaria a ser verdadeiro e Allah condena a mentira. Sei que deveria ser sempre igual mas quando estou com problemas intensifico as orações e as idas à mesquita.”; “*Existem 5 orações diárias* obrigatórias, mas não as sinto como obrigação porque rezo a Deus muitas mais vezes durante o dia... existe essa necessidade para me sentir completo... é aí que expresso toda a minha gratidão e amor ao Senhor e que fortifico o meu corpo e o meu espírito...”

Anexo 14 – Tabela com os indicadores da categoria: Apoio Social

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Apoio Social	Disponibilidade/ Omnipresença divina	<p><u>C1</u> - “Ele acompanha-me sempre, sei que me acompanhou quando estive doente, mas também diariamente sei que me acompanha sempre no bom e no mau... lá está somos parceiros e como tal nunca me abandona.”; “Sim, sem duvida que ouve as preces de todos sempre... acredito e por isso estou vivo.”; “Já foi e é muitas vezes fonte de abrigo quer esteja bem ou mal, sabe-me bem partilhar com o meu Deus as minhas coisas”; “(...) Ele acompanha-me sempre e diariamente (...) é o meu parceiro e Aquele a que recorro não só para mim mas também para todos aqueles que amo.”</p> <p><u>C2</u> - “Ele ajuda-me a ter forças quando estou mais em baixo e a sentir que tenho sempre alguém que me protege de forma sempre presente”; “sinto muito fortemente que estou a ser ouvida por Ele quando rezo (...) sabe quando está a falar com alguém e essa pessoa embora não lhe responda e simplesmente se limite a ouvir, você sabe que ela está lá, muitas vezes nem nos importa que digam realmente nada... basta que nos oiçam... e é tão bom saber que há alguém sempre disponível para nos ouvir.”</p> <p><u>E1</u> - “Acredito que diariamente Deus faz milagres e muitas vezes nem nos apercebemos... porque não prestamos atenção às pequenas coisas da vida, mas Ele está sempre presente. Já experimentei os milagres de Deus na minha vida quando estive tão doente...Ele esteve sempre comigo e ajudou-me a recuperar.”; “Sinto a Sua presença em cada momento na minha vida.”</p> <p><u>E2</u> - “Tenho-O sempre dentro de mim, nos bons e maus momentos da minha vida.”; “Com toda a certeza que acompanha sempre (...)”; “(...) ouve as minhas preces e está sempre comigo, se não fosse assim não teria ultrapassado a fase em que tive a depressão e isso para mim foi um milagre, ter conseguido vencer essa batalha.”</p> <p><u>T1</u> - “ao estarmos doentes, ao estarmos felizes, ao estarmos tristes sempre que oramos a Ele não significa que seja imediato mas Ele está sempre lá e mais tarde sentimos essa emoção dentro de nós. É algo de superior e que nos dá o bem-estar.”</p> <p><u>T2</u> - “(...) tenho os momentos para as minhas orações e sei que sou sempre ouvida por Deus. Eu sinto a bênção de Deus.”; “(...) sei que ele me ouve e atende ao que preciso, o seu nome é o Senhor Jeová Deus e é ouvinte de oração... eu sinto que ele escuta as minhas orações ... eu sinto mesmo dentro de mim que ele me ouve e dá-me</p>

		<p>ânimo saber disso. Dá-me muita força saber que sou ouvida quando estou doente(...); “(...) como diz o Salmo 16:8 pus constantemente Jeová na minha frente, portanto para lhe dizer a verdade Ele está sempre presente (...) se estou a cozinhar, se estou a andar, se estou pela casa... a qualquer hora do dia e às vezes mesmo quando acordo à noite estou a pensar em Deus.”; “(...) quem sente a fé do criador sabe que Ele está sempre presente.”</p> <p>M1 - “Quando penso em Deus, sei que não estou sozinho.”; “ Sei que me acompanha em todos os momentos.”</p> <p>M2 - “Está connosco sempre e para sempre, quer seja um momento difícil ou não...”; “Deus é onnipresente e onnipotente... está sempre com os seus seguidores e fiéis, Ele é o Todo-poderoso.”; “Allah não está contido nem pelo tempo nem pelo espaço... Ele está sempre presente em todos os lugares com aqueles que cumprem a fé islâmica. Sinto-me acompanhado sempre por Ele nos meus dias.”</p>
	Acompanhamento e protecção divina	<p>C1 - “Sabe que acreditar para mim é como se me agarrasse a algo que sei que me protege, que protege a minha família...”; “(...) as minhas crenças protegem-me fazendo-me repensar no que está errado e mudando (...) Se bem que tento evitar alguns hábitos e atitudes menos saudáveis e aí é porque tenho a paz de Deus.”; “Porque me sinto protegido lá. Porque me sinto em Paz e feliz. Dá-me paz de espírito. Entro na casa de Deus e sei que me irei sentir melhor logo após o primeiro passo.”</p> <p>C2 - “quando preciso de orientação, protecção e de tomar qualquer decisão sei que Ele me ajuda”; “Sim está sempre presente para me proteger, nos bons e maus momentos, às vezes lamento recorrer mais nos maus momentos a Ele... mas sei que me guia no meu caminho e que a luz que me oferece para andar nesse caminho é protectora sempre.”; “É uma companhia sempre presente e protectora, mesmo quando estou sozinha acabo por não estar...”</p> <p>E1 - “Penso muitas vezes e muitas vezes falo com Ele porque me dá a luz que me orienta. Quero ter intimidade com Deus nos bons e maus momentos... concretamente é isso que faz de mim uma pessoa crente, é isso que me protege (...)”</p> <p>E2 - “Sinto intensamente a Sua presença no meu dia-a-dia, ajudando-me nos problemas que possa ter.”; “(...) orienta-me através das Sua palavras e também das pessoas que me rodeiam.”; “(...) quando estive doente certamente que não estaria aqui. Ele protegeu-me quando me amparava nos Seus braços, reconfortando-me e</p>

		<p>acompanhando-me.”</p> <p>T1 - “senti esse apoio quando tive cancro e tenho sentido esse apoio ao longo da minha vida.”; “Não é que Deus me vá dar a solução a seguir e fica tudo bem, mas provavelmente irá indicar-me um caminho ou colocar alguém na minha vida para me ajudar ou orientar para que eu possa ter alguma luz nesse sentido.”; “Quando me foi dito pelos médicos que eu tinha 4 meses de vida... acho que ouvir isto e perante uma situação destas qualquer pessoa, se calhar, entraria em histerismo ou em desespero (...) mas eu não... recebi a notícia calmamente, orei a Deus na altura, claro que sim e pedi que me orientasse e me desse forças para suportar e ultrapassar a dificuldade. Foi conseguido.... consegui um bom operador e a tempo porque fui operado 15 dias depois (...) em todas estas circunstâncias senti a mão protectora Dele... nada foi por acaso. E felizmente já lá vão 2 anos e ainda aqui estou e continuo a orar e a agradecer-Lhe.”</p> <p>T2 - “(...) eu sei que a doença não foi dada por Deus, e por isso sou muito feliz porque Ele está comigo e me protege nesta luta de todos os dias, nas dores, nos momentos mais difíceis... e é por isso que nunca me sinto infeliz... não estou sozinha, estou com o nosso grande criador.”; “tenho provas disso quando oro, tive provas disso quando estive doente... nunca duvido que me acompanha sempre a toda a hora...”</p> <p>M1 - “Sei que me acompanha e protege em todos os momentos... já senti isso fortemente, mas é algo mais pessoal. Posso dizer-lhe que para onde quer que vá tenho a Sua companhia dentro de mim.”</p> <p>M2 - “Sim ouve e acompanha-me, não duvido nunca disso... tenho várias situações em que senti isso mas não quero contar porque são coisas muito pessoais e que estaria a entregar-lhe a si quando não o posso fazer porque é algo demasiado sagrado...”</p>
	Locais de culto	<p>C1 - “É um local de encontro, e as pessoas aproximam-se.”</p> <p>C2 - “Sim muitas das actividades que vou fazendo ao fim-de-semana estão ligadas à igreja e ao grupo de jovens. Encontramo-nos várias vezes e quando isso não acontece já é estranho e sinto um vazio”; “tenho grandes amigos que fiz por frequentar a Igreja, por isso sim, facilita a aproximação entre as pessoas.”</p> <p>E1 - “(...) é um local de união e partilha em torno de Deus. Muitas vezes comemos refeições juntos e temos tempos sociais (...).”; “Temos momentos em que as instalações estão abertas só para convivermos.”</p>

	como locais sociais	<p>E2 - “(...) é o local de culto onde partilhamos crenças semelhantes, oramos em conjunto e onde podemos estar reunidos para adorar a Deus.”; “não vamos para a igreja somente rezar, temos também actividades entre os membros da comunidade, até mesmo refeições conjuntas.”</p> <p>T1 - “Vou ao salão (...) é lá que nos encontramos com pessoas da mesma crença, é lá que estudamos a Bíblia, analisamos a Bíblia... e um dos princípios bíblicos que Deus nos deu foi que possamos reunir para aprender e isso ocorre no salão.”; “(...) já se torna um local de ponto de encontro também (...)”</p> <p>T2- “O Salão é um local de grande amizade, partilha e aprendizagem da bíblia.”; “(...) para mim o salão é um local onde encontrei muitos irmãos e um grande apoio na minha vida, mas também onde aprendo e aplico depois o que aprendo.”</p> <p>M1 - “Sim funciona muito como local de partilha, rezamos também em grupo.”; “Facilita sim uma aproximação social, na medida que, ao partilharmos algo em comum, podemos desenvolver acções com base no mesmo conjunto de valores...”</p> <p>M2 - “A religião islâmica está direccionada não apenas para o indivíduo mas também para o colectivo... isto é em grupo. Isso faz com que haja partilha social (...) Aliás a oração deve ser realizada colectivamente sempre que possível...(...) a oração de sexta-feira não possa de todo ser realizada de forma individual...”; “Deus orientou-nos para que construíssemos locais como as mesquitas para que estas orações em grupos pudessem ser realizadas. E por isso é algo social e que aproxima os irmãos... quando se nota a falta de alguém procuramo-lo para ver se está tudo bem ou se está a precisar de algo. Claro que isso é bom sentir porque sabemos que estamos unidos e que se preocupam connosco.”</p>
	Ganhos sociais do envolvimento religioso	<p>C1 - “(...) algumas pessoas que conheço desse contexto religioso visitaram-me várias vezes no hospital e foi bom sentir o apoio delas.”; “Houve muitas pessoas que conheci com as idas à igreja, e da altura que fazia parte do grupo de jovens.”; “Ganhei uma rede de pessoas que não conhecia e que sei que gostam de mim, que me deram muito apoio numa altura muito complicada da minha vida e o importante nisso foi que eu não pedi nada... foi tudo voluntário da parte deles.”; “sabe bem ter o apoio de pessoas que têm a mesma visão das coisas que eu e</p>

		<p>que crêem em Deus.”</p> <p>C2 - “(...) os elementos da comunidade religiosa tornaram-se meus grandes amigos e sei que posso contar com eles, ah e até porque mesmo que eu não lhes peça basta que saibam que preciso de algo por alguma razão e não espero 10 minutos ate que alguém apareça...”; “Criaram-se relações muito fortes em que o ponto comum é a crença religiosa e a ligação a Deus”; “(...) diria que grande parte dos meus amigos está no grupo de jovens religiosos a que pertencço”; “Ganhei verdadeiros amigos que me apoiam e dão conselhos quando preciso e isso hoje em dia é tão raro que me sinto privilegiada de poder estar tão ligada a Deus e ainda ter ganho pessoas extraordinárias na minha vida”.</p> <p>E1 - “Vou à igreja porque quero juntamente com outras pessoas que já tiveram um encontro pessoal com Cristo cultuar a Deus. Ter momentos de comunhão com essas pessoas e podemos orar uns pelos outros. Sabendo que Deus pode agir e curar aqueles que estão enfermos sei que posso contar com as orações de todos que fazem parte da igreja se atravesso um problema de saúde ou de outra ordem.”; “Presença de amigos nos bons e maus momentos, espírito de união, ajudamos aqueles que estão a passar por dificuldades.”; “ (...) a comunidade religiosa posso considerá-la parte da minha família...”</p> <p>E2 - “Os cuidados que os meus irmãos evangélicos me dão são todos aqueles que necessitarei e que me fazem bem, quer seja material ou somente conforto emocional.”; “(...) as pessoas com quem me dou melhor são irmãos evangélicos, ganhei bons amigos.”; “Ganhei pessoas em que posso confiar, pessoas que me apoiam quando mais necessito.”</p> <p>T1 - “(...) tenho convívio com muitas das pessoas que a constituem. Muitas vezes vamos à praia (...) reunimo-nos e vamos ao cinema”; “Ir ao Salão ajuda-nos a manter o nosso bem-estar através de Deus, e também receber apoio dos que crêem no mesmo que eu.”; “ apoio daqueles que acreditam no mesmo que eu é muito importante. As conversas e tudo o que nos une também me dá bem-estar e conforto.”; “Existe um grupo de pessoas que antes não conhecia e que se criaram laços muito fortes porque estamos todos unidos pela mesma causa e todos cremos no mesmo Deus (...) Temos interesses em comum faz-nos ser unidos... O meu leque de amigos agora (...) é bem maior (...) através da religião ganhei amigos no mundo inteiro, tenho na França, Espanha, Alemanha...”</p> <p>T2 - “(...) todos os dias falo com as minhas irmãs religiosas, são todas minhas amigas”; “muitas vezes combino ir lanchar com irmãs que conheci no salão e falo com elas de muita coisa...”; “(...) quando estive no hospital</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>quando precisei de roupa lavada foram as minhas irmãs religiosas... levavam-me comida, faziam-me companhia e foram o meu suporte. Somos uma comunidade de irmãos que nos apoiamos muito.”; “Quando estive internada no hospital ganhei muito apoio e cuidados dos meus irmãos religiosos... foram mais que família para mim. Ganho uma vida rica e sinceridade nas amizades.”</p> <p>M1 - “(...) oferecem-me cuidados muito importantes (...) quer a nível emocional quer moral. Tal como expliquei anteriormente são também importantes na orientação da recitação de certos versículos ou preces específicas para situações em que nos encontremos doentes.”; “ existem sempre novas amizades que se travam...”</p> <p>M2 - “Sim conheço muitos muçulmanos e sou muito próximo da maioria (...) no islamismo a visita aos doentes faz parte de um direito que os irmãos de fé possuem uns em relação aos outros... é considerado como um dos mais importantes. Deus possibilita que apaguemos os nossos pecados e que as nossas necessidades sejam ouvidas a quem visita a um doente. Recebo muito apoio emocional e às vezes a sua companhia, mas também ofereço o mesmo aos meus irmãos.”; “A grande maioria dos meus amigos pertence à comunidade islâmica.”; “Conhecimento, apoio, amizade, irmandade... e tanto mais.”</p>
Compreensão e aceitação social decorrentes da prática da R/E	<p>C1 - “Aceitar nem por isso... mas compreender talvez. Quem tem Deus na sua vida comporta-se e é mais semelhante em termos de pensamento (...)”</p> <p>C2 - “(...) as pessoas da comunidade religiosa tornaram-se e são meus amigos há muito tempo, o que também permite que me conheçam melhor e que por isso me aceitem mais e me critiquem menos... quando se criam laços com pessoas que têm o mesmo crer e mais fácil ser-se compreendido.”</p> <p>E1 - “Sim, aceitam-me melhor e também me compreendem de outra forma. Muitas pessoas não percebem a forma como eu administro a minha vida com base em Deus. Mas devo referir que a igreja evangélica e neste caso esta especificamente, não pretende ser uma comunidade fechada.”</p> <p>E2 - “Certamente que sim, pois os princípios são os mesmos. Há sempre diferenças entre as pessoas que não sejam da nossa comunidade e as que são (...)”</p> <p>T1 - “(...) acreditamos no mesmo e isso faz com que a compreensão seja mais fácil...”; “é mais fácil falar com alguém que acredita no mesmo que eu do que com pessoas que ignoram a religião e que não querem saber... em</p>

	<p>tudo na minha vida eu tenho espaço para a religião e tenho que me sentir livre se me apetecer falar da religião no meio de qualquer assunto não é verdade? Por isso não posso achar que sou compreendida por todas as pessoas da mesma forma.”; “(...) eles compreendem melhor a forma como falo dos meus problemas sejam ou não de saúde. Porque em tudo eu vejo pelo campo religioso... o meu marido e filhos não ligam à religião por isso é difícil que me percebam tão bem como os meus irmãos religiosos.”</p> <p>T2 - “Socialmente sentimo-nos melhor quando em redor de pessoas com características e comportamentos semelhantes aos nossos.”; “Mas tal não significa que os outros não me aceitem. Felizmente não tenho tido problemas com o facto de ser muçulmano...”</p> <p>M1 - “Socialmente sentimo-nos melhor quando em redor de pessoas com características e comportamentos semelhantes aos nossos.”; “Mas tal não significa que os outros não me aceitem. Felizmente não tenho tido problemas com o facto de ser muçulmano...”</p> <p>M2 - “Sim porque temos um conjunto de valores e de crenças semelhantes e todos adoramos a Allah, mas nunca tive problemas com pessoas por causa de divergências na forma como vemos a religião. Sinto que às vezes o islamismo e nós muçulmanos não somos bem vistos, mas isso é porque as pessoas metem tudo dentro do mesmo saco.”</p>
Comportamento com os demais influenciado pelos valores da R/E	<p>C1 - “(...) a religião permite-me ser melhor marido, pai, cidadão. Respeito muito os outros, a minha fé conduz-me”; Torna-me mais humano e humilde, torna-me melhor marido e pai, melhor profissional e amigo, mas mais que tudo torna-me melhor cidadão.”</p> <p>C2 - “(...) Vivi e cresci nos valores cristãos, sendo fundamentais na minha vida enquanto filha, colega, amiga, mulher...”; “ torna-me uma pessoa diferente no sentido que os meus comportamentos são baseados nos valores cristãos e esses são valores que se preocupam com os outros e com o próximo”.</p> <p>E1 - “Cristo mudou a minha vida e a maneira como vejo os outros. Há um respeito e um entendimento diferentes em mim. Tento ajudar e ser melhor para os que me rodeiam.”</p> <p>E2 - “As Suas palavras mostra-nos como devemos ser perante os outros, a forma como devemos agir perante os</p>

		<p>outros. Deus torna-nos melhor, torna-nos como Ele, bons em tudo e principalmente para com os outros.”</p> <p>T1 - “(...) tem-me ajudado muito como pessoa, como humano, a empatia com os outros, a questão da honestidade... não quer dizer que fosse desonesto mas sentir que ser desonesto com qualquer pessoa era não ser fiel ao próprio Deus. Vamos criando relações melhores com os outros, sinto que a nível profissional também ganhei muito, sou melhor funcionário e colega (...) a aplicação dos princípios bíblicos sobre os diferentes torna-me melhor”</p> <p>T2 - “Certamente a minha vida hoje não seria aquilo que é... a minha vida hoje com a minha família é uma vida muito respeitada, dou-me muito bem com todos e não tenho atritos. Estudar a bíblia mudou a minha vida para melhor.”; “ornei-me melhor pessoa com os outros, mais paciente, mais ouvinte e tolerante. “Eu sou uma pessoa em paz comigo e com os outros, não grito com ninguém... ah não falo mal de ninguém, sou tranquila e desejo que o próximo seja ajudado e feliz. A bíblia ajudou-me a ser assim e a desejar o bem de todos.”</p> <p>M1 - “(...) uma pessoa religiosa, na maioria dos casos, e sobretudo os muçulmanos devido à conduta moral assente na Sharia têm mais consciência do que se passa à sua volta. Logo, tendemos a ser mais respeitosos com os outros.”</p> <p>M2 - “Deus diz que se não tivermos pena das pessoas... não teremos a pena Dele. O muçulmano deve ter em mente que deve agir de acordo com o agrado de Deus e isso faz com que sejamos melhores pessoas... Há um empenho na caridade... no fazer bem, seguro, e legal. Vejo-me como uma pessoa justa... bom e atencioso para os outros.”</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Coping/Estratégias usadas para enfrentar problemas de saúde	Coping religioso	<p>C1 - “Tento ver a causa do problemas da infelicidade e recorro muito a Deus para que me ajude. N'Ele está muitas vezes a minha base de pensamento. Agarro no meu terço, isolo-me um pouco e faço para que aquele momento seja de comunicação e de recolha.”; “Sempre comigo... somos parceiros e se estou vivo é em grande parte devido à sua actuação”; “Acredito que cada decisão que tomo não é só a minha consciência mas a Sua mão que me ajuda a decidir. É a tal parceria que falava há pouco. Eu tenho a minha parte e Ele tem a dele. Agarro o meu terço e sinto a Sua presença em mim... não anda por mim mas mostra-me o caminho.”</p> <p>C2 - “Quando estou mais triste ou com algum problema, procuro conversar mais com Deus através da oração e tentando buscar energia e força para ultrapassar os meus problemas. Recorrer ao meu grupo de amigos dos “jovens” muitas vezes também me ajuda a lidar com alguns obstáculos. Mas sem dúvida que é na oração que encontro toda a orientação e esperança que tudo vai resolver-se”; “Sinto que me dá a força para eu em conjunto com Ele enfrentar os problemas, mas claro que eu tenho que fazer por isso. Deus dá-me a força, mas eu não posso ficar parada, sem tentar contornar os meus problemas (...) é ridículo e não faz sentido pensar que as coisas acontecem se eu assumir uma atitude de passividade e cruzar os braços à espera que Deus as resolva por mim (...) claro que recebo paz e orientação quando rezo e daí retiro o que preciso para fazer a minha parte...”</p> <p>E1 - “Em conjunto comigo. Acredito que devo fazer tudo o que está ao meu alcance descansando em Deus. Quando esgoto os meus recursos sei que Deus vai agir.”; “Peço que use pessoas, mude circunstâncias, me dê a paz interior necessária para tomar as decisões importantes.”</p> <p>E2 - “(...) é Ele que decide eu limito-me a agir.”</p> <p>T1 - “(...) quando eu peço algo a Deus e recorro à oração não posso ficar passivo à espera, tenho de trabalhar nela também”; “A minha estratégia para enfrentar os problemas de saúde e da vida é usar os princípios bíblicos...”; “actua em conjunto connosco... tem que ser ... ahh porque eu posso pedir-lhe uma coisa mas se não tiver a actuar de acordo com aquilo que estou a pedir Ele não me vai ajudar de certeza, não é? Ahh e eu tenho que fazer as coisas que me proponho fazer... ao pedir para ajudar eu</p>

		<p>tenho que fazer e também tenho a minha função. É um trabalho conjunto.”; “ permite-nos e dá-nos as ferramentas como nós podemos muitas vezes ultrapassar esses problemas. Ir ao salão é benéfico, ler a bíblia também é, temos a palavra de Deus e no salão falamos da palavra de Deus e ensina a Sua palavra... orar a Deus é uma forma de comunicar como se fosse filho e pai e portanto sentimo-nos bem e a resolução do problema virá mais tarde”</p> <p>T2 - “Ele actua comigo, ora eu também tenho que fazer o meu esforço (pausa) como hei-de explicar isto... ahhh há uma conexão entre a minha fé e a forma como Ele actua em nós e na nossa vida... quanto maior a fé mais seremos salvos e ajudados.”; “Deus ajudou-me muito a tomar decisões. Olhe na minha vida com o meu marido ajudou tanto... eu tomei a decisão conjuntamente com Deus e com o que me ensinou que tinha de começar a ser uma esposa mais paciente e perceber o meu marido. O meu marido viu as minhas mudanças e também mudou e passou a ser uma pessoa totalmente diferente (...)”</p> <p>M1 - “Ele actua comigo... Ele mostra o caminho, apresenta soluções, facilita o percurso, mas cabe ao ser humano optar se o segue ou não.”; “No Islão, existe (...) uma oração facultativa para efeitos de orientação denominada Salat ul Istikhara (...) através da qual podemos obter orientação sobre determinado assunto. Por outro lado, através do Alcorão ou da Sharia, existem princípios orientadores sobre determinados assuntos e matérias...”</p> <p>M2 - “(...) a fé não só nos orienta como nos protege e é um modo de enfrentar os problemas.”; “Em conjunto comigo claro, mas o poder está Nele. Quando consideramos o que o Alcorão diz sobre as nossas acções... vemos que Allah liga o nosso livre arbítrio à Sua permissão para realizarmos acções por nossa própria vontade. Porém existem determinadas acções que só as conseguiremos realizar se Deus o permitir...”; “No livro sagrado existem vários versículos que nos orientam para alguns assuntos... e claro através das várias orações... sinto uma paz de espírito e um caminho orientador. A última decisão está sempre em Deus, existem determinadas acções que não temos escolha.”</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 16 – Tabela com os indicadores da categoria: Relação terapêutica

Categoria	Subcategoria	Indicadores
Relação Terapêutica	Importância dada às crenças religiosas	<p><u>C1</u> - “Sim, porque eu como pessoa não me divido. E se sou o M. religioso no meu dia a dia, não deixo de o ser quando entro num gabinete médico. As minhas crenças fazem parte daquilo que sou.”; “Tive apoio psicológico quando me foi diagnosticado o cancro e posso dizer-lhe que falámos muito dessa confiança e segurança que Deus me fazia e faz ter. Foi importante para mim e muito bom falar livremente sem opressões daquilo que acredito e que tanta força me deu e dá.”</p> <p><u>C2</u> - “Mais ou menos, espero que este respite caso sinta necessidade de falar nisso (...) na altura que estava doente quando tinha a Bíblia ao lado da cama de hospital questionaram e eu disse que era um reforço na ajuda... o médico sorriu e disse que toda a ajuda é bem-vinda... ora isto para mim foi importante (...) não criticou e teve uma afirmação de compreensão...”</p> <p><u>E1</u> - “Sim... quer dizer... não acho que seja o cerne da questão, mas acho importante que se tenham em atenção e se explorem as forças que me motivam e que me dão segurança. É uma mais valia em todo o processo.”</p> <p><u>E2</u> - “(...) claro que sim, quando tive a depressão tive apoio psicológico por parte da Psicóloga do centro de saúde e quando lhe falava da força que ia buscar a Deus ela não dava importância. Senti-me muito mal porque para mim era algo importante. Depois de 5 consultas tive necessidade de dizer que queria desistir pois não estava a ter a atenção devida... só aí é que ela percebeu e tudo mudou. Foi bom e consegui melhorar com as duas ajudas.”</p> <p><u>T1</u> - “Recorremos aos médicos para sermos tratados, aceitamos todos os tratamentos, desde que não interfiram nas nossas crenças religiosas.”; “opto sempre por mencionar isso em cada início de consulta se o médico não me conhecer para que não haja conflito entre os procedimentos médicos e os princípios bíblicos em que acredito. E também é uma forma de me sentir respeitado por alguém que tem a minha vida nas mãos, tal como Deus a tem...”</p> <p><u>T2</u> - “Isso é importantíssimo para mim, porque as minhas crenças religiosas fazem parte do que sou (...) é algo muito sério. A minha vida é baseada em tudo o que acredito a nível da religião e do que aprendi nas testemunhas de Jeová, isso diz tudo... quem não respeita isso não me respeita a mim nem merece que eu acredite nessa pessoa na sua profissão.”</p>

		<p><u>M1</u> - “Sim, completamente... qualquer profissional de saúde tem que nos respeitar enquanto muçulmanos... porque sendo muçulmano existem certas restrições quanto à nossa alimentação. Se o profissional de saúde estiver consciente deste facto, torna-se mais fácil a sua relação com o paciente.”</p> <p><u>M2</u> - “Sim com certeza... a minha religião tem que ser respeitada. Sou humilde quando me identifico e revelo as minhas crenças. Espero o respeito do outro lado...”</p>
	Religião VS apoio médico /psicológico	<p><u>C1</u> - “(...) consigo perceber a importância que a medicina teve e que a religião teve (...) não conseguia estar aqui a falar consigo se ambas não estivessem estado presentes na minha vida. Mas se pensar qual me ajudou mais a ter confiança que tudo iria ficar bem... respondo (...) a religião. Porque me conseguiu acalmar através da paz interior quando rezava, através do meu terço em cada um dos momentos mais angustiantes, ao saber que a minha família iria ter a Sua protecção (...) os médicos tiveram um papel muito importante, mas também eles são guiados por Deus nosso Senhor.”</p> <p><u>C2</u> - Sei que a medicina é importante, para mim a religião acaba por ter um efeito de mediação entre o que os médicos podem conseguir e o que conseguem... (...) as duas são importantes. Obviamente que para mim a religião tem um poder mais forte mas vou ao médico e confio que Deus estará comigo...”</p> <p><u>E1</u> - “Já estive bastante doente como lhe disse... acredito que Deus usa os médicos e como tal sigo as suas recomendações.”; “(...) as duas coisas, certamente. Nas Escrituras nunca Deus condenou a medicina, aliás um dos escritores era médico...Lucas. Deus usa os médicos e devo seguir os seus conselhos mas também acima de tudo sei que posso contar com Deus.”</p> <p><u>E2</u> - “ (...) quando estou doente tento sempre recorrer a um profissional de saúde, contudo tenho fé em que Deus irá conduzir-me a alguém que me possa ajudar nesse problema, deposito toda a minha fé Nele.”; “Obviamente considero a ida a um médico e tomar medicação mais eficaz, mas sei que por trás da medicação e das decisões e escolhas do médico está a intervenção de Deus, daí estar tranquilo quando vou a um médico.”</p> <p><u>T1</u> - “Foi muito complicado, sobretudo a intervenção cirúrgica porque tive de fazer uma operação sem sangue porque é um respeito bíblico que temos... e os médicos (...) portanto com alternativas que foram postas e tudo mais ajudaram-me nesse sentido também (...) entreguei tudo nas mãos de Deus sobretudo, mas também pelos médicos.”;</p>

		<p>“Não podemos deixar de ir ao médico nunca. As crenças religiosas ajudam-nos a enfrentar as adversidades dos problemas de saúde mas é algo que acontece ao mesmo tempo e no mesmo plano que a ajuda médica. Uma não invalida a outra, é como se fossem duas forças que actuam sozinhas mas de forma conjunta. Peço sempre o auxilio a Deus para que tudo o que está nas mãos dos médicos corra bem e acredito que é isso que acontece e que estou a ser protegido quer na terra quer no céu.... Uma força dupla.”</p> <p>T2 - “(...) eu sei que preciso da medicação e dos médicos, mas digo-lhe aquilo que considero mesmo importante e que sei que me faz melhorar é ir ao salão e orar a Deus. Não tenho dúvidas disso e se tivesse de optar não pensava duas vezes, é sem dúvida a minha religião que está primeiro porque é através do nosso criador que sou protegida dos males deste mundo e é Ele que me dá força para enfrentar as dores que tenho.”</p> <p>M1 - “Apesar de estarmos sob medicação ou não, acreditamos que o medicamento apenas fará efeito se Deus o quiser...”; “Ambos são importantes (...) Se por um lado existe a medicina e a medicação, estamos sempre com a certeza que esta apenas funciona se Deus assim o desejar.”</p> <p>M2 - “Acho que ambos são muito importantes... são coisas compatíveis e um não anula o outro. Há muitas pessoas fanáticas que acham que podem abdicar da medicina em função da religião... é ridículo porque se estudassem saberiam que... por exemplo que quando alguém perguntou ao profeta se deveria procurar tratamento para a sua doença ele respondeu que sim para procurarem tratamento... Obviamente Allah não iria enviar uma doença sem estabelecer uma cura para ela.”</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------